

[2026년3월 일반형 식단]

3월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	-
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	55	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부백탕 ㉔	두부, 순두부	35	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	15	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	5	
			두, 조선무, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			파, 생것	2	
			소금	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기를	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		돈육매실청불고기 ㉔㉕㉖	돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것	40	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.
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			당근_뿌리_생것	5	
			매실청	5	
			참기를	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			참기를	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.3	
		배추들깨나물 ㉔㉕	배추_생것	35	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ ③에 들깨가루와 참기를 넣어 마무리한다.
			들깨_말린것	3	
			파, 생것	1	
			간장, 개량, 양조	0.35	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.35	
		배추김치	참기를	0.35	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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추_생것	20	
			두, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_가루	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_액설탕	0.1	
			우유 ㉔	50	
			우유 ㉔	200	
04[수]	오전간식	(이유식)쇠고기죽	멸활_백미_생것	14	1. 쇠고기는 쉽게 다진다. 2. 물린 쌀은 물을 조금 넣고 불린대로 3~4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 육수를 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다
	점심	돼지고기잡채달걀밥(1.5) ㉔㉕㉖	소고기_한우(1등급)_등심_생것	10	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, 참기를 넣어 버무린다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 돼지고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. 7. 그릇에 2, 3, 5를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. 8. 그릇에 지은 밥을 담고 7을 올린다.
			멸활_백미_생것	55	
			돼지고기_뒷다리_생것	45	
			느타리버섯_생것	5	
			당근_뿌리_생것	5	
			당면_고구마_말린것	5	
			시금치_생것	5	
			양파_생것	5	
			간장_재래	3	
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	1	
			참기를	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			참깨_흰깨_말린것	0.5	
		다시마미소장국 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.02	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	4	
			다시마, 말린것	3	
			파, 생것	3	
		미트볼조림(1) ㉔㉕㉖㉗	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	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	30	
			양파_생것	5	
			질리 소스	5	
			피망, 초록색, 생것	4	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
		배추김치	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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			두, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_가루	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_액설탕	0.1	
		들기름매일국수(영찬) ㉔㉕㉖㉗	매일 국수, 말린것, 삶은것	30	① 매일국수를 삶은 후 찬물로 헹겨 물기를 뺀다. ② 오이는 깨끗이 씻어 채 썰고, 마른 팬에 기름을 구워 부쉬준다. ③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 ①의 매일국수와 채반오이, 양념장을 섞은 후 들기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	3	
			들기름	1.5	
			설탕, 가루	1.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.3	
		우유 ㉔	우유	200	-
	오전간식	굴	굴, 조생, 생것	100	-
	후점심	흑미밥(경남)	멸활_백미_생것	53	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 물린 쌀과 흑미를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			멸활, 흑미, 현미, 생것	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. ② 김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		감자원장국 ㉔㉕	감자, 대지, 생것	35	
			원장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	

05[목]	점심	달걀채소볶음 ⑤⑥⑦	닭고기, 다리(넉집다리), 생것	55	① 달걀을 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 달걀을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			맛술	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			물엿	0.5	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			계맛살	25	
06[금]	점심	맛살숙주나물무침 ①③⑤⑥⑦	숙주나물, 생것	20	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.
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
09[월]	점심	우영주먹밥 ③④	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 썰어서 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.1	
			멸살, 백미, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			우영, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			참기름	0.5	
			콩기름	0.5	
			소금	0.3	
			우유 ②	200	
			멸살밥, 누룽지	25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
09[월]	점심	우영주먹밥 ③④	참기름	1	1. 밥으로 누룽지를 만든다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 낸다. 3. 배추는 잘게 썬다. 4. 냄비에 육수를 붓고 누룽지를 넣어 끓인다. 5. 누룽지가 어느정도 퍼지면 배추를 넣고 저어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다. ① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			다시마, 말린것	0.1	
			멸살, 백미, 생것	53	
			기장, 도정, 생것	2	
			멸살이배추, 생것	35	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			가지미, 생것	60	
			참쌀, 백미, 가루	6	
			콩기름	2	
09[월]	점심	순살가자미잡쌀구이 ⑤	소금	1	① 순살 가자미를 손질하여 소금으로 밑간하고 참쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			김치, 대지, 생것	20	
			김치, 각두기	20	
			엑살 요구르트(멸효유)(경남) ②	150	
			호박, 단호박, 데친것	30	
			병아리콩, 수입산(인도산), 말린것	20	
09[월]	점심	(저당)단호박후루스(경천)	양파, 생것	3	① 병아리콩을 반나절 이상 증분히 불린 뒤 중불에서 20분간 삶는다. ② 삶은 병아리콩은 체에 받쳐 물기를 제거한다. ③ 양파는 잘게 다진다. ④ 단호박을 썬 뒤, 껍질을 제거한다. ⑤ 믹서에 삶은 병아리콩과 썬 단호박, 양파, 마늘, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 갈아주면 완성. (병아리콩을 삶은 물로 농도를 맞춰가며 갈아준다.)
			올리브유	3	
			레몬, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			소금	0.1	
			멸살, 백미, 생것	20	
			대게, 붉은대게, 생것	8	
			참기름	1	
			소금	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	
			도토리묵	100	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	7	
			파, 생것	3	
			참기름	1.5	
09[월]	점심	돼지고기양파볶음(경남) ⑤⑥⑦	간장, 채래	0.5	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채낸다. 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.
			김, 참김, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 앞다리(양다리살), 생것	45	
			양파, 생것	10	
			파, 대파, 생것	5	
			간장, 채래	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 굵은, 생것	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	35	
			파, 생것	2	
			콩기름	1	
			간장, 개량, 양조	0.35	

10[화]		배추김치	마늘, 깬마늘, 생것	0.35	④ ⑤에 미니세종이버섯을 넣고 닭이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
			참기름	0.35		
	오후간식		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 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	2.8		
			갓, 생것	1.4		
			소금, 굵은소금	1.4		
			참깨, 가루	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				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥을 맞춰 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	황태무채국	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		53	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 황태채는 물에 담가 불린 후 용기를 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	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오리고기채소볶음 ⑤⑥	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				
	당근, 뿌리, 생것	10				
	간장, 개량, 양조	2				
	콩기름	2				
	파, 생것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
	참기름	0.4				
	시금치, 생것	40		1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.		
	파, 대파, 생것	1				
참기름	0.7					
간장, 재래	0.5					
마늘, 구근, 생것	0.5					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추, 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
갓, 생것	1.4					
배추김치	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 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.			
	참깨, 가루	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, 액설탕	0.1				
	당근, 뿌리, 생것	15				
	호박, 애호박, 생것	15				
오후간식	달걀, 생것	10	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 채 썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
	밀, 강력밀가루	10				
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	소금	0.35				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
오전간식	참기름	0.7	1. 참쌀을 불린 후 으깬다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.			
	간장, 재래	0.5				
	마늘, 구근, 생것	0.5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	닭다리삼계탕 ⑥	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		55	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 중불에 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
		조, 차조, 도정, 생것	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오후간식	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				
	당근, 뿌리, 생것	10				
	간장, 개량, 양조	2				
	콩기름	2				
	파, 생것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
	참기름	0.4				
	시금치, 생것	40		1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.		
	파, 대파, 생것	1				
참기름	0.7					
간장, 재래	0.5					
마늘, 구근, 생것	0.5					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추, 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
갓, 생것	1.4					
점심	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 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.			
	참깨, 가루	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, 액설탕	0.1				
	당근, 뿌리, 생것	15				
	호박, 애호박, 생것	15				
오후간식	달걀, 생것	10	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 채 썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
	밀, 강력밀가루	10				
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	소금	0.35				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	참기름	0.7	1. 참쌀을 불린 후 으깬다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.			
	간장, 재래	0.5				
	마늘, 구근, 생것	0.5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	닭다리삼계탕 ⑥	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		55	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 중불에 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
		조, 차조, 도정, 생것	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오후간식	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				
	당근, 뿌리, 생것	10				
	간장, 개량, 양조	2				
	콩기름	2				
	파, 생것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
	참기름	0.4				
	시금치, 생것	40		1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.		
	파, 대파, 생것	1				
참기름	0.7					
간장, 재래	0.5					
마늘, 구근, 생것	0.5					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추, 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
갓, 생것	1.4					
점심	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 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.			
	참깨, 가루	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, 액설탕	0.1				
	당근, 뿌리, 생것	15				
	호박, 애호박, 생것	15				
오후간식	달걀, 생것	10	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 채 썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
	밀, 강력밀가루	10				
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	소금	0.35				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	참기름	0.7	1. 참쌀을 불린 후 으깬다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.			
	간장, 재래	0.5				
	마늘, 구근, 생것	0.5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	닭다리삼계탕 ⑥	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		55	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 중불에 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
		조, 차조, 도정, 생것	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오후간식	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				
	당근, 뿌리, 생것	10				
	간장, 개량, 양조	2				
	콩기름	2				
	파, 생것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
	참기름	0.4				
	시금치, 생것	40		1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.		
	파, 대파, 생것	1				
참기름	0.7					
간장, 재래	0.5					
마늘, 구근, 생것	0.5					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추, 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
갓, 생것	1.4					
점심	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 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.			
	참깨, 가루	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, 액설탕	0.1				
	당근, 뿌리, 생것	15				
	호박, 애호박, 생것	15				
오후간식	달걀, 생것	10	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 채 썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
	밀, 강력밀가루	10				
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	소금	0.35				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	참기름	0.7	1. 참쌀을 불린 후 으깬다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.			
	간장, 재래	0.5				
	마늘, 구근, 생것	0.5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	닭다리삼계탕 ⑥	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		55	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 중불에 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
		조, 차조, 도정, 생것	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오후간식	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				
	당근, 뿌리, 생것	10				
	간장, 개량, 양조	2				
	콩기름	2				
	파, 생것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
	참기름	0.4				
	시금치, 생것	40		1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행거 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.		
	파, 대파, 생것	1				
참기름	0.7					
간장, 재래	0.5					
마늘, 구근, 생것	0.5					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추, 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
갓, 생것	1.4					
점심	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 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.			
	참깨, 가루	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, 액설탕	0.1				
	당근, 뿌리, 생것	15				
	호박, 애호박, 생것	15				
오후간식	달걀, 생것	10	① 애호박, 당근, 양파는 가능한 채 썬다. ② ③에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 동그렇게 전을 부친다.			
	밀, 강력밀가루	10				
	양파, 생것	10				
	콩기름	2				
	소금	0.35				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	참기름	0.7	1. 참쌀을 불린 후 으깬다. 2. 당근은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.			
	간장, 재래	0.5				
	마늘, 구근, 생것	0.5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참깨, 가루	0.8				
점심	현미튀밥	현미튀밥	30	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	우유 ②	우유	200			
	바나나(경남)	바나나, 생것	100			
	닭다리삼계탕 ⑥	차조밥(경남)	멸살, 백미, 생것		55	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간, 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 중불에 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
		조, 차조, 도정, 생것	2			
		무, 조선무, 생것	25			
		명태, 황태, 포, 말린것	7			
		다시마, 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
소금, 천일염		0.5				
참기름		0.5				
파, 생것		0.5				
오후간식	오리고기, 생것, 껍질 포함	50	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	15				

12[목]	점심	소고기미역국 1 ①⑥⑩	미역, 말린것	1.5	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	1	
		동그랑땡계첩조림 ①②⑤⑥⑧⑨⑩	참기름	1	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 토마토케첩, 진간장, 설탕, 물을 넣어 한소끔 끓인다. ⑧ ⑥의 동그랑땡을 ⑦의 소스에 버무리며 익힌다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 등심, 생것	30	
			두부	20	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			토마토 소스, 케첩	7	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			밀, 중력밀가루, 분말화한것	5	
			참기름	2	
	점심	에호박나물_2025012225 ①③	설탕, 흑설탕	1.5	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.
			피망, 초록색, 생것	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			소금, 정제염	0.2	
			호박, 에호박, 생것	40	
			새우젓, 첫새우젓, 멸절염	1.5	
			참기름	1.4	
			파, 대파, 생것	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
	점심	배추김치	마늘, 구근, 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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 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	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	점심	우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	1) 찹기에 물을 넣고 한김 나도록 물을 끓인다 2) 찹기에 찻도그를 넣고 15분간 켜.
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			미니핫도그(찜) ①②④⑧	40	
	점심	채소죽_2025012204	멜발, 백미, 생것	20	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 에호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 찹이 투명해질 때까지 볶는다. 3. 찹알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 에호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 찹이 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.
			감자, 대지, 생것	6	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 에호박, 생것	5	
			소금	0.6	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			멜발, 백미, 생것	55	
			어묵, 튀긴것	15	
	점심	백미밥	무, 조선무, 생것	7	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			두부	40	
			달걀, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	5	
			양파, 생것	5	
	점심	두부스테이크(1) ①③⑤	참기름	3	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 적당한 때에 달군팬에 식용유를 두르고 두부를 구워준다.
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			새우, 시바새우, 생것	25	
			브로콜리, 생것	20	
			파, 대파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
	점심	브로콜리새우살볶음 ①③⑤	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 쌀을 불린다. 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.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	점심	배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.1	
			렌네	16	
			소고기_한우(1+등급), 우둔, 생것	5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			참기름	1	
			설탕, 백설탕	0.3	
	점심	우유 ②	마늘, 생것	0.2	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 렌네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썬 양파, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 렌네에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			우유	200	
	점심	참깨죽	멜발, 백미, 생것	20	1. 쌀을 불린 후 으갠다. 2. 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	3	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			멜발, 백미, 생것	53	
			멜발, 흑미, 현미, 생것	2	
			가지마, 생것	35	
			무, 조선무, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4	

⑦ 냄비에 멸치, 다진마늘, 양파, 토마토, 고춧가루, 후춧가루, 식용유를 넣고 볶다가 고춧가루를 넣고 볶는다.

16[월]	점심	가자미살국 ⑤⑥	쫄갓 생것	3	④ ⑤에 다진 마늘, 양파, 파, 쫄갓을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.	
			다시마, 말린것	2		
			파, 대파, 생것	2		
			간장, 재래	1		
			마늘, 생것	1		
		데리야끼닭봉조림 ⑤⑥⑥⑥⑥	닭고기, 날개, 생것	30	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려준다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 알범을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 알범을 넣어 조린다.	
			데리야끼 소스	5		
			설탕, 액설탕	2		
			청주, 알코올 16%	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	1		
(칠곡군)감자범벅 ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 감자는 삶아 으깨고 당근, 오이는 잘게 다진다. ② 불에 ①, 두유, 설탕, 소금을 넣고 끓고루 버무린다.			
	감자, 대지, 생것	35				
	당근, 뿌리, 생것	5				
	오이, 다다기, 생것	5				
	두유, 대두	3				
	설탕, 액설탕	2				
	소금	0.5				
	배추김치	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, 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.	
		무, 조선무, 생것		2.8		
		갓, 생것		1.4		
소금, 굵은소금		1.4				
찹쌀, 가루		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				
오후간식	우유 ②	우유	200	-		
	마들렌(30g)- ①②③	병, 카스텔라	30	-		
17[화]	점심	오전간식	말기(100g)	말기, 개량종, 생것	100	-
			백미밥	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯된장국 ⑤⑥	팽이버섯, 백로, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.	
			된장, 개량	4		
			파, 생것	3		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
		랍박스테이크(1.5)/소스-버섯x ①③④⑥⑧⑨⑩	돼지고기, 등심, 생것	40	1. 당근은 잘게 다진다. 2. 두부는 으갠다. 3. 돼지고기, 다진 야채, 으갠 두부, 계란, 빵가루를 넣고 간을 하여 오븐에 굽는다. 4. 손으로 잘 치면 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.	
			두부	20		
			달걀, 생것	5		
			돈까스 소스	5		
			밀, 빵가루	5		
			콩기름	3		
			당근, 뿌리, 생것	2		
			양파, 생것	2		
			소금	0.2		
			후추, 검은후추, 가루	0.01		
		마카로니샐러드 ①⑤	파스타, 마카로니, 말린것	10	1. 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 파프리카, 당근, 오이는 1cm로 각썰기한다. 3. 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 드레싱을 만든다. 4. 볼에 마카로니, 파프리카, 당근, 오이를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 섞는다.	
			당근, 뿌리, 생것	5		
			오이, 개량종, 생것	5		
			파프리카(작색단고추), 빨간색, 생것	5		
			마요네즈, 전란	2.5		
		오이피클(경남)	설탕, 액설탕	1	* 절임 대상 : 오이 ① 오이는 깨끗이 씻은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 천일염에 재운다. ② 오이에 물이 생기면 체반에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 냄비에 물, 식초, 설탕을 4:1:1비율로 넣어 끓으면 피클링스파이스를 넣고 살짝 끓여 불을 꺼준다. ④ 밀폐 용기에 오이를 담고 ③을 넣은 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.	
			소금	0.5		
			오이, 다다기, 생것	20		
			설탕, 액설탕	1		
			식초, 감식초	1		
		오후간식	시리얼(창원1)	시리얼, 옥수수	30	-
			우유 ②	우유	200	-
18[수]	점심	오전간식	오후간식	우유	200	-
			우유 ②	우유	200	-
		배추된장국 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	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	15		
			참기름	1.2		
			된장, 재래	1		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2		
		하이라이스 ⑤⑥⑧	소금	0.2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.	
			멸살, 백미, 생것	40		
			돼지고기, 등심, 생것	25		
			감자, 대지, 생것	10		
			카레, 가루	10		
			당근, 뿌리, 생것	5		
			양파, 생것	5		
			콩기름	2.5		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
			콩나물, 생것	15		
		맑은콩나물국 ⑤	파, 생것	3	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	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
			돼지고기, 등심, 생것	25		
			달걀, 생것	5		
후르츠탕수육 ①③④⑥⑧	양파, 생것	5	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 ④와 후르츠를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.			
	파인애플, 생것	5				
	콩기름	3				
	간장, 개량, 양조	2				
	당근, 뿌리, 생것	2				
	식초, 사과식초	2				
	오이, 다다기, 생것	2				
	밀, 튀김가루	1				
	설탕, 액설탕	1				
	전분, 감자, 가루	1				
	합살, 백미, 분말화한것	1				
	소금	0.2				
	후추, 검은후추, 가루	0.1				
	배추, 생것	20				
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	찹쌀, 가루	0.8				
	파, 쪽파, 생것	0.8				
배추김치	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, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.			
	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓, 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	찹쌀, 가루	0.8				

19[목]	오후간식	물만두 ⑤⑥⑧	만두, 고기 만두, 냉동	50	⑤ 냉동만두를 끓는 물에 삶아낸다.		
		우유 ②	우유	200	-		
	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	-		
		점심	기장밥(경남)	멜발, 백미, 생것	53	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다.	
	기장, 도정, 생것			2	② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.		
	계살맑은국 ⑤⑥⑧		깨, 꽃게, 생것	20	④ 냄비에 게 살은 국물을 붓고 계살과 3의 채소, 양념장(간장, 소금, 다진 마늘)을 만들어 넣어 한소끔 더 끓인다.		
			양송이버섯, 생것	7			
			양파, 생것	7			
			당근, 뿌리, 생것	6			
			간장, 개량, 양조	0.5			
마늘, 깐마늘, 생것			0.5				
소금			0.2				
간장돼지불고기 ⑤⑥⑧			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45		④ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.	
		양파, 생것	15				
		당근, 뿌리, 생것	5				
	간장, 개량, 양조	2					
	참기름	2					
	파, 생것	2					
	설탕, 백설탕	1					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4					
	참기름	0.4					
	후추, 검은후추, 가루	0.1					
#유채나물 ⑤⑥	유채, 잎, 생것	45	④ 그릇에 유채나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무린다.				
	간장, 개량, 양조	1					
	파, 생것	1					
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4					
	참기름	0.4					
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2					
	배추김치	배추, 생것		20	④ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.		
		무, 조선무, 생것		2.8			
		갓, 생것		1.4			
		소금, 굵은소금		1.4			
잡쌀, 가루		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	(이유식)고구마그라탕 ②	고구마, 신자미, 생것	30	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			
		어린이슬라이스치즈	30				
오전간식	우유 ②	우유	200	④ 삶은 불린 후 불판에 담아 한솥밥으로 익힌다. ⑤ 대구는 손질해 밀통에 찐 후 삼단 밥과 함께 부순다. ⑥ 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑦ 냄비에 ①과 ②를 넣고 끓인다. ⑧ 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다. ⑨ 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.			
	점심	차조밥(경남)	멜발, 백미, 생것		53	④ 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다.	
			조, 차조, 도정, 생것		2		
		미니우동, ⑤⑥	국수, 우동, 생것		20		④ 냄비에 물을 붓고 열처다시마 육수(열처, 다시마, 무, 양파)를 낸다. ⑤ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 제거한다. ⑥ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑦ 국산은 적당한 크기로 썬다. ⑧ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 우동면, 파, 국산을 넣어 함께 끓여낸다.
			무, 조선무, 생것		3		
			숙감, 생것		3		
			양파, 생것		3		
			다시마, 말린것		2		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2		
			파, 생것		2		
간장, 개량, 양조			1.5				
마늘, 깐마늘, 생것	0.4						
가다랑어, 유자통조림	40						
(달걀계도)참치채소전 ⑤⑥	밀, 중력밀가루	15	④ 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ⑤ 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ⑥ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ⑦ 팬에 참기름을 두르고 ⑤를 적당한 온도에서 익혀 좋은 크기로 동그하듯 전을 부린다.				
	당근, 뿌리, 생것	5					
	양파, 생것	5					
	전분, 감자, 가루	5					
	참기름	5					
	파, 생것	5					
	소금	0.1					
	후추, 검은후추, 가루	0.1					
	우영, 생것	20					
	간장, 개량, 양조	2.5					
우영채조림 ⑤⑥	물엿	1	④ 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ⑤ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ⑥ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.				
	식초, 사과식초	1					
	참기름	0.2					
	배추, 생것	20		④ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.			
	무, 조선무, 생것	2.8					
	갓, 생것	1.4					
	소금, 굵은소금	1.4					
	잡쌀, 가루	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	우유 ②	우유	200	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑤ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑥ 끓인 배추에 끓일부터 썰어서 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	김부각 ⑤	김, 참김, 말린것	4		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.		
	참기름	3	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
	참살, 백미, 분말화한것	2		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
	설탕, 백설탕	0.35	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
	소금	0.35		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
	참깨, 흰깨, 말린것	0.2	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
	참살, 백미, 생것	15	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
	호박, 애호박, 생것	7		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
	당근, 뿌리, 생것	5	④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
	파, 생것	3		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
	[양념센터]명양닭족 ⑥		④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				
				④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.			
			④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 1:3으로 섞어주고 소금을 넣어 간을 한 뒤 약불에서 저어가며 농도를 맞춰준다. ⑤ 찹쌀풀이 식었으면 솥을 이용해 김에 골고루 발라준 후 찜개를 뿌려준다. ⑥ ③의 찹쌀풀을 말려준다. ⑦ 적당한 기름 온도를 맞춘 후 ⑤를 넣어 튀겨준 뒤 설탕을 뿌려 마무리한다.				

23[월]	점심	백미밥	마늘, 깐마늘, 생것	2	5. 물이 적어진 꽃이 핀는 허브를 골라 끓인 주 인분증조주 인분 에 넣는다.
			멸발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기탕국 ⑤⑥⑦	무, 조선했, 생것	20	① 적당한량의 물에 멸치다시마 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.
			소고기, 한우(1++등급), 양지(얇진살), 생것	15	
			양파, 생것	2	
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 깨알, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		(두)간장마파두부 ⑤⑥⑦	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			두부	45	
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			간장, 깨알, 양조	1	
			전분, 감자, 가루	1	
			참기름	1	
		청경채나물- ⑤⑥	콩기름	0.7	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 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	0.5	
			소금	0.5	
			파, 생것	0.5	
			청경채, 생것	35	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
		배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 배추는 손질하여 밑동을 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 썰다. 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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	0.5	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	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	
24[화]	오후간식	단호박크림스프&크루통 ①②③④	설탕, 백설탕	0.1	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.
			우유	30	
	점심	수수밥(경남)	호박, 단호박, 생것	30	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			방, 식빵	5	
		닭살우거지국 ⑤⑥⑦	알파, 생것	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.
			버터	2	
			물엿	0.5	
			소금	0.5	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
		오징어까스*타르S ①⑤⑥⑦	키위, 생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 닭살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 우거지는 삶아 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰다. ⑥ 그릇에 ③을 담고 된장, 다진 마늘을 넣어 골고루 버무린다. ⑦ 냄비에 참기름과 닭살을 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다. ⑧ ⑦에 육수를 넣어 끓여낸다. ⑨ ⑧에 육수를 넣어 끓여낸다.
			키위, 생것	50	
			멸발, 백미, 생것	53	
			수수, 도정, 생것	2	
			배추, 생것	25	
			닭고기, 살코기, 생것	10	
			된장, 깨알	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			오징어, 생것	40	
			밀, 빵가루	7	
		오징어까스*타르S ①⑤⑥⑦	달걀, 생것	5	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, 중력밀가루	5	
			참기름	5	
			타르타르소스	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			호박, 애호박, 생것	3	
			소금, 굵은소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열무, 생것	35	
	점심	열무나물 ⑤⑥	된장, 깨알	3	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 꼭 썰다. 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.
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.5	
			배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밑동을 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 썰다. 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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	오후간식	식)토마토소스파게티 베이컨제외 ②③④⑤⑥⑦	소금, 굵은소금	1.4	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.
			참깨, 가루	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	
		우유 ②	설탕, 백설탕	0.1	-
			파스타, 스파게티, 말린것	20	
			토마토 소스	10	
오전간식	점심	오트밀죽 ②	양송이버섯, 생것	5	1. 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불려다 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 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양파, 생것	3	
			올리브유	2	
			파프리카, 초록색, 생것	2	
			우유	200	
		오트밀죽 ②	우유	25	-
			멸발, 백미, 생것	19	
			귀리, 오트밀	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			멸발, 백미, 생것	40	

25[수]	점심	최고기소보로볶음밥 ①⑥⑩	소고기_한우(1++등급)_우둔(우둔살)_생것	30	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	5	
			양파_생것	5	
			파_생것	5	
			간장, 개량, 양초	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박_예호박_생것	35	
26[목]	점심	맑은예호박국	파_생것	3	1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 예호박은 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			다시마_말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			튀김, 김말이튀김	45	
			양념된소스	10	
			콩기름	2	
			달걀_생것	20	
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	20	
27[금]	점심	닭가슴살스크램블 ①②⑩	우유	5	1. 닭가슴살에 소금과 후추를 뿌려 삶은 뒤 한입 크기로 잘라준다. 2. 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 푼다. 3. 팬에 기름을 두르고 닭가슴살을 넣고 볶다가 2를 넣어 저어주며 익힌다.
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유 ②	200	
			-	-	
			바나나(경남)	100	
			백미밥	55	
			들깨_볶은것	3	
			다시마_말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
27[금]	점심	순살간장찜닭 ⑤⑥⑩	소금	0.1	① 닭살은 찬물에 담겨 찌름을 뺀 후 대차 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	55	
			감자, 대지, 생것	10	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			간장, 개량, 양초	2	
			파_생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	1	
27[금]	점심	얼갈이나물 ⑤⑥	청주, 알코올 16%	1	1. 얼갈이배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 된장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			얼갈이배추_생것	35	
			된장, 개량	1	
			참기름	1	
			파_생것	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추_생것	20	
			두, 조선투, 생것	2.8	
27[금]	점심	배추김치	갓_생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키키 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 키키키 소를 바르고 끓임으로 감한 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 올미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			어묵, 튀긴것	60	
27[금]	점심	물어묵 ③⑥	두, 조선투, 생것	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 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	2	
			파_생것	2	
			간장, 개량, 양초	1	
			다시마_말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유 ②	200	
			-	-	
27[금]	점심	#감자죽	멜발_백미_생것	30	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 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	15	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멜발_백미_생것	53	
			멜발, 흑미버, 현미, 생것	2	
			새우, 시바새우, 생것	20	
			파_대파_생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
27[금]	점심	새우맑은국(0.5) ⑤	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	20	
			밀, 중력밀가루	15	
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	
			콩기름	5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	7.5	
			간장, 개량, 양초	2	
27[금]	점심	채소계란말이 ①⑤⑥	콩기름	1.5	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	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.1	
			배추_생것	20	
			두, 조선투, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
27[금]	점심	배추김치	고춧가루, 가루	0.6	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키키 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, 물마늘, 생것	0.6	⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
			마늘, 간마늘, 생것	0.4					
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
			설탕, 백설탕	0.1					
오후간식	스트림치즈 ②		치즈, 오파렐라	20					
			우유 ②	200					
오전간식	죽임자죽		잡쌀, 백미, 생것	20	1. 잡쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹저에 갈아 고운체에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹저에 갈아 고운체에 발진다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 갈아 놓은 잡쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.				
			참깨, 검정깨, 볶은것	5					
		소금	0.2						
		참기름	0.2						
30[월]	기장밥(경남)		멸살, 백미, 생것	53	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥을 뚜껑 밥을 짓는다.				
			기장, 도정, 생것	2					
		시금치, 생것		시금치, 생것		35	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ④을 넣고 끓인다.		
				된장, 개량		4			
				파, 생것		3			
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2			
		시금치된장국 ①⑥		마늘, 간마늘, 생것		0.5	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 양파, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무리. ④ 팬에 기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.		
			돈육복합(고양, 유아) ①④⑨⑫			돼지고기, 등심, 생것		54	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 양파, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무리. ④ 팬에 기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
						당근, 뿌리, 생것		5	
						양파, 생것		5	
						토마토 케첩		5	
						피망, 초록색, 생것		5	
				홍기를	2				
				파, 생것	2				
				간장, 개량, 양조	1				
				마늘, 간마늘, 생것	1				
				참기름	1				
				후추, 검은후추, 가루	0.1				
		느타리버섯, 생것		15					
	느타리버섯볶음 ①⑥		파, 생것	1.5	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.				
			간장, 채래	0.5					
			마늘, 간마늘, 생것	0.2					
			참기름	0.2					
			소금	0.1					
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1					
		배추김치		배추, 생것		20	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 썰은 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 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
				무, 조선무, 생것		2.8			
				갓, 생것		1.4			
			소금, 굵은소금	1.4					
			잡쌀, 가루	0.8					
			파, 쪽파, 생것	0.8					
	고춧가루, 가루		0.6						
	미나리, 물마늘, 생것		0.6						
	마늘, 간마늘, 생것		0.4						
	생강, 뿌리줄기, 생것		0.1						
	설탕, 백설탕		0.1						
오후간식	김가루주먹밥 ①⑥			멸살, 백미, 생것	27	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.			
			당근, 뿌리, 생것	2					
			양파, 생것	2					
			피망, 초록색, 생것	2					
			김, 참김, 구운것	1					
			참기름	1					
			홍기를	1					
			간장, 채래	0.2					
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2					
			우유 ②	200					
			우유	200					
		오전간식		배100g	100		-		
31[화]	백미밥		멸살, 백미, 생것	55	① 밥을 불린다. ② 찹쌀의 물을 부어 밥을 짓는다.				
	소고기사브국 ①⑥		소고기, 한우(1+등급), 양지(차돌박이), 생것	15	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ③에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ④에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.				
			두부	10					
			배추, 생것	10					
			만가닥버섯, 생것	5					
			숙주나물, 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					
		닭강정, 지 ①③④⑥⑫⑮		마늘, 간마늘, 생것		0.4	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그곳에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 참기름을 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 버무리.		
			후추, 검은색, 가루	0.1					
	닭강정, 지 ①③④⑥⑫⑮			닭고기, 살코기, 생것	45	1. 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. 2. 그곳에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. 3. 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 2를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. 4. 튀긴 닭의 기름기를 빼고 요거트치킨 소스를 골고루 버무리.			
				밀, 튀김가루	10				
				달걀, 생것	5				
				홍기를	4				
				토마토 케첩	3				
				고추장, 개량	2				
				마늘, 굵근, 생것	1				
				설탕, 백설탕	0.2				
				소금	0.2				
				후추, 검은색, 가루	0.1				
		(삼삼한 데이) 닭강정 ①②⑤⑥⑫⑮		닭고기, 살코기, 생것	45		① 파프리카와 오이는 크기를 작은 깍두기 모양으로 썰어 준비한다. ② 요거트에 준비한 2와 케첩을 넣고 섞어준다. ③ 튀긴 닭의 기름기를 빼고 준비한 요거트소스를 올려 완성한다 저장TIP. 요거트 소스는 따로 내어 나트륨 섭취를 줄이는 것도 좋습니다.		
				밀, 튀김가루	10				
			달걀, 생것	5					
	홍기를		4						
	요거트②		4						
	파프리카(노랑)		1						
	파프리카(빨강)		1						
	오이, 다다기, 생것		1						
	토마토케첩⑥		0.6						
	소금		0.2						
	후추, 검은색, 가루		0.1						
오이된장무침 ①⑥			오이, 다다기, 생것	35	① 오이는 소금으로 비벼 깨끗이 씻는다. ② 오이를 동글게 썰고, 양파는 채린다. ③ 양념장을 만들어 오이와 양파를 양념장으로 버무리.				
		양파, 생것	7						
		설탕, 백설탕	2.5						
		고추장, 채래	1.5						
		된장, 개량	1.5						
		마늘, 간마늘, 생것	0.5						
		참기름	0.5						

1[생일식단]	오전간식	배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	오후간식	버터감자구이 ②	갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
	오전간식	참치죽	파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	돼지고기장죽볶이 ③⑤⑩	마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
생강, 뿌리줄기, 생것			0.1		
설탕, 백설탕			0.1		
감자, 대지, 생것			70		
버터			5		
소금			0.2		
우유			200		
멸발, 백미, 생것			25		
가다랑어, 유자통조림			10		
소금			0.2		
돼지고기, 알다리(알다리살), 생것			60		
간장, 개량, 양조			2		
콩기름			2		
맛술			1		
설탕, 백설탕			1		
물엿		0.5			
청포묵무침 ③④		마늘, 깰마늘, 생것	0.4		
		참기름	0.4		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
		녹두죽	20		
		숙주나물, 생것	15		
		오이, 취청, 생것	15		
		당근, 뿌리, 생것	5		
		간장, 개량, 양조	2		
		콩기름	2		
		식초, 양조	1		
		김, 참김, 말린것	0.5		
		마늘, 깰마늘, 생것	0.5		
		설탕, 백설탕	0.3		
	깨소금, 가루, 볶은것	0.2			
참기름	0.2				
원산생선미역국 ③⑤	명태, 동태, 냉동	20			
	미역, 말린것	2			
	다시마, 말린것	1.5			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5			
	간장, 채래	1			
	참기름	1			
	마늘, 구근, 생것	0.5			
	소금	0.1			
	멸발, 백미, 생것	53			
	조, 차조, 도정, 생것	20			
	배추, 생것	2			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	찰밥, 가루	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				
설탕, 백설탕	0.1				
오후간식	생일케이크 ①②③⑥	케이크, 생크림, 블루베리	50	① 케이크를 잘라 배식한다.	
액상 요구르트(100ml) ②	요구르트, 액상, 저당	100			
2[견학식단]	오전간식	(이유식)아몬드죽	멸발, 백미, 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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			아몬드, 볶은것	5	
			참기름	0.5	
	새우볼*케첩 ③⑤	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2		
		소금	0.1		
		완자, 새우, 냉동	60		
	점심	사골만두국 ①⑤⑥⑩⑫	VIVID KITCHEN 저칼로리 토마토케첩	8	
			콩기름	5	
			참깨국물	100	
		파프리카숙주나물 ③⑥	만두, 고기 만두	15	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15	
			파, 생것	2	
			소금	0.5	
			숙주나물, 데친것	25	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1				
수수밥(경남)	멸발, 백미, 생것	53			
	수수, 도정, 생것	2			
	어린이깍두기 ⑩	김치, 깍두기	20		
오후간식	우유 ②	우유	200	① 고구마는 삶은 후 곱게 으개고 양파와 당근은 잘게 다진다. ② 고구마와 다진 양파, 당근은 골고루 섞은 후 적당한 크기로 빚는다. ③ 밀가루, 계란, 빵가루 순으로 튀김 옷을 입힌 뒤 기름에 노릇하게 튀겨낸다.	
		고구마로케 ①⑤⑥	고구마, 주황미, 생것		15
			달걀, 생것		5
	양파, 생것		5		
	고구마로케 ①⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	3		
		밀, 강력밀가루	2		
		밀, 빵가루	2		
	콩기름	2			