

[2026년4월 간식형 식단]

4월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	참깨죽	멸뺄_백미_생것	13	1. 쌀을 불린 후 으깨준다. 2. 참깨는 곱게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨_원개_볶은것	1.95	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
	점심	간장마파두부덮밥 ㉔㉕㉖	멸뺄_백미_생것	29.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 각육절기하고, 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 그릇에 간장, 된장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ㉔에 두부와 ㉕의 양념을 넣고 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 덮고 ㉖를 올려낸다.
			두부	22.75	
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			콩기름	1.3	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			된장, 개량	0.26	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		쇠고기탕국 ㉗㉘	두부	13	1. 다시마와 멸치를 넣고 육수를 낸다. 2. 두부와 우는 먹기 좋은 크기로 나뉘하게 썬다. 3. 대파는 어슷썰고 쇠고기는 굵게 다진다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 무, 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 한소끔 끓인다. 6. 5가 끓으면 두부와 파를 넣고 소금, 후추로 간을 한 후 요리를 완성한다.
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	13	
			무, 조선했, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
		편만두&양념장 ㉙㉚㉛	다시마, 말린것	0.33	① 찜통에 만두를 담아 쪄 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 쪄낸 만두와 곁들여 제공한다.
			소금	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			만두, 고기 만두, 냉동	26	
			간장, 개량, 양조	0.97	
	오후간식	백김치	식초, 양조	0.33	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			우유 ㉜	130	
			사과(경남)	-	
02[목]	오전간식	고구마죽	사과, 부사(후지), 생것	65	① 쌀을 불리고, 고구마는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ㉔의 불린 쌀을 넣고 볶다가 고구마를 함께 넣어 볶는다. ③ ㉔에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸뺄_백미_생것	16.25	
			고구마_분말(밥) 고구마_생것	13	
			참기름	0.78	
	점심	백미밥	소금	0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			멸뺄_백미_생것	35.75	
			닭고기_성계_생것	29.25	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 버린다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ㉔을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
		닭곰탕 ㉜	파, 생것	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		삼치살조림_1 ㉝㉞	삼치, 생것	32.5	1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 양파와 우는 한 입 크기로 썰고 대파는 잘게 어슷썰기한다. 2. 간장, 올리고당, 맛술, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비 바닥에 무를 깔고 그 위에 손질한 삼치살과 양파를 넣고 가장 위에 파를 얹어준다. 4. 냄비에 양념장과 양념장 양의 3배 정도 되는 물을 함께 넣은 뒤, 끓기 이전에는 센 불에서 끓은 뒤 중간 불로 조정하여 익힌다. 5. 삼치살이 다 익으면 통깨를 넣고 마무리한다.
			무, 조선했, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			간장_제래	1.95	
			마늘_구근_생것	1.3	
			물엿	1.3	
			파_대파_생것	1.3	
			맛술	0.97	
		유채나물 ㉟㊱	생강_뿌리줄기_생것	0.33	1. 유채나물은 손질 후 끓는 물에 살짝 데치고 물기를 꼭 뺀다. 2. 데친 유채나물을 적당한 크기로 썰고 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 유채나물에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다.
			참기름	0.33	
			참깨_원개_볶은것	0.2	
			후추_검은색_가루	0.07	
	오후간식	오렌지	유채_잎_생것	22.75	* 살균 대상 : 오렌지
			백김치	13	
			김치, 백김치	65	
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	
03[금]	오전간식	누룽지죽	멸뺄_백미_생것	16.25	1. 밥으로 누룽지를 만든다. 2. 적당한량의 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 끓고후 섞어 낸다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨_원개_볶은것	0.13	
	점심	백미밥	다시마, 말린것	0.07	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸뺄_백미_생것	35.75	
		버섯샤브샤브국(영천) ㉡㉢	배추_생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ㉔, ㉕를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			느타리버섯_생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55	
			양파_생것	3.25	
			평이버섯, 맥로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		새우살글소스볶음 ㉣㉤㉥	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	① 오징어, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ㉔에 양파, 파를 넣고 함께 볶다가 글소스를 넣어 살짝 더 볶고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금_천일염	0.07	
			새우, 꽃새우, 냉동	29.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			굴_소스	1.95	
	브로콜리참깨무침 ㉦㉧㉨		콩기름	1.62	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ㉦) 마요네즈 ㉧) 참깨, 식초, 참깨, 물을 넣어 갈아 소스를 만든다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	

				참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	① 그곳에 브로콜리, ②의 소스를 뿌려 골고루 버무려낸다.
				설탕, 가루	0.26	
				식초, 양조	0.26	
				김치, 백김치	13	
				우유 ②	130	
	오후간식	백김치	시리얼(창원1)	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
				우유 ②	130	-
				시리얼(창원1)	19.5	-
				우유	130	-
				우유	130	-
06[월]	오전간식	양송이죽 ⑤⑥		멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 양송이는 갓 부분만 준비해 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 짜고 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘 넣어 볶는다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 양송이를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
				양송이버섯, 생것	6.5	
				간장, 채래	0.78	
				참기름	0.78	
				소금	0.33	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
				멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	게살탕 ①⑤⑥⑧⑨		게맛살	19.5	
				파, 대파, 생것	9.75	
				당근, 뿌리, 생것	6.5	
				양파, 생것	6.5	
				팽이버섯, 생것	6.5	
				새우젓, 얼얼임	3.25	
				마늘, 껌마늘, 생것	1.62	
				소금, 천일염	0.65	
		수제너비야니조림 ⑤⑥⑧⑨⑩		돼지고기, 안심, 생것	16.25	① 다진 쇠고기와 돼지고기에 진간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 납작하게 너비야니 모양으로 만든다. ③ 팬에 참기름을 붓고 열을 올린 후, 너비야니를 넣어 골고루 굽는다. ④ 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 그곳에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 너비야니를 넣고 양파와 양념을 넣어 조리한다.
				소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25	
				양파, 생것	9.75	
				간장, 개량, 양조	1.95	
				참기름	1.3	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.97	
				후추, 검은후추, 가루	0.13	
		오이나물(경남) ⑤⑥		오이, 다다기, 생것	22.75	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
				참기름	0.97	
				파, 생것	0.97	
				간장, 채래	0.33	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
				소금	0.07	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
	오후간식	백김치	감자전 ⑤⑥	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
				감자, 대지, 생것	39	① 감자를 감판에 감아 체에 받쳐 수분을 제거한다. ② ①에 밀가루와 소금을 넣어 반죽을 만들어준다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②의 반죽을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
				밀, 중력밀가루	3.9	
				참기름	1.3	
07[화]	오전간식	채소죽_2025012204		소금	0.65	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다. 3. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 애호박을 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.
				우유 ②	130	
				멜발, 백미, 생것	13	
				감자, 대지, 생것	3.9	
				당근, 뿌리, 생것	3.25	
				양파, 생것	3.25	
				호박, 애호박, 생것	3.25	
				소금	0.39	
				참기름	0.33	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
	점심	백미밥		멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				시금치, 생것	22.75	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
				새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
				파, 생것	1.3	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		돼지고기양념구이 ⑤⑥⑧⑨		다시마, 말린것	0.2	① 적당한 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 견세우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
				돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	
				양파, 생것	6.5	
				간장, 채래	3.25	
				물엿	2.6	
				마늘, 구근, 생것	1.95	
				설탕, 백설탕	1.3	
		청포묵무침 ⑤⑥		생강, 뿌리줄기, 생것	0.65	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 밴 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.
				참기름	0.65	
				후추, 검은색, 가루	0.07	
				녹두묵	32.5	
				김, 초밥김, 말린것	3.25	
				당근, 뿌리, 생것	2.27	
				상추, 적상추, 생것	2.27	
08[수]	오전간식	쇠고기죽 ⑤⑥⑧⑨		간장, 채래	1.3	① 쌀은 불리고, 쇠고기, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				참기름	0.78	
				파, 생것	0.65	
				소금	0.33	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
				멜발, 백미, 생것	26	1. 쌀을 불린 후 물을 붓고 밥을 짓는다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. 3. 파프리카, 양파는 굵게 다지고, 대파는 0.5cm로 썰어준다. 4. 달군팬에 기름을 두르고 대파를 볶다가 파프리카, 양파를 넣고 볶아준 다음 굴소스, 간장, 후추, 참치를 넣고 1분간 더 볶는다. 5. 4에 밥을 넣고30초간 더 볶다가 참기름을 넣고 마무리 한다.
				다량어, 참다량어, 유지종조림	19.5	
				미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
				양파, 생것	6.5	
				파프리카, 노란색, 생것	6.5	
				피망, 초록색, 생것	6.5	
				파, 쪽파, 생것	1.95	
				굴 소스	1.3	
				참기름	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				후추, 흰색, 가루	0.33	
				후추, 흰색, 가루	0.33	
				후추, 흰색, 가루	0.33	
				후추, 흰색, 가루	0.33	

09[목]	점심	팽이버섯장국 ㉔㉕	무, 조선풀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 열치다시마 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 팽이버섯, 양파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ ③에 ②, ⑤를 넣고 끓여낸다.
			양파, 생것	6.5	
			팽이버섯, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			원장, 일식(미소)	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
		부리채소튀김(영천) ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 고구마, 우영, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ③을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ③을 적당한량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			밀, 튀김가루	9.75	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	6.5	
			비트, 튀김, 생것	6.5	
		백김치	우영, 생것	6.5	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			콩기름	1.95	
		방울토마토 ㉔	김치, 백김치	13	
		우유 ㉔	토마토, 방울토마토, 생것	65	
10[금]	오전간식	(이유식)무김가루죽	우유	130	① 쌀은 불린 후 물만두에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 김은 구워 잘게부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유 ㉔	9.1	
	점심	백미밥	멸뽕, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
		미역국 ㉔㉕	간장, 채래	0.33	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			참기름	0.33	
		혼제오리양파볶음 ㉔	혼제오리	29.25	1. 혼제오리는 현입 크기로 썰고, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. 2. 대파는 1cm 두께로 어슷 썰고, 마늘은 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고 마늘과 대파를 넣고 볶다가 양파와 혼제오리를 넣고 살짝 볶아준다. 4. 소금과 후추로 간을 하고 마지막으로 참기름을 두르고 참깨를 뿌린다.
			양파, 생것	6.5	
			파, 대파, 생것	1.3	
			마늘, 구근, 생것	0.65	
			콩기름	0.65	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
		마카로니샐러드(채소), ㉔㉕㉖	소금	0.07	1. 마카로니는 삶아서 물기를 뺀다. 2. 오이는 잘게 잘라서 놓고, 옥수수캔은 물기를 뺀다 3. 오이, 옥수수, 마카로니, 마요네즈를 골고루 무친다. Tip. 옥수수 대신 다른 야채도 가능 (예:달걀, 오이)
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	16.25	
			오이, 다다기, 생것	6.5	
			옥수수, 가말, 통조림	3.25	
		백김치	마요네즈, 난황	1.3	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
	오후간식	우유 ㉔	우유	130	
		바나나(경남)	우유	65	
11[금]	오전간식	아몬드죽*	멸뽕, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불려준다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 익서기에 골게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			아몬드, 말린것	3.25	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멸뽕, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			명태, 동태, 냉동	13	
		원샐생선배추국 ㉔㉕	배추, 생것	9.75	1. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 옥수를 만든다. 2. 원샐생선과 배추는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다. 3. 옥수에 배추를 넣고 끓이다가 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 4. 대파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
			파, 대파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 채래	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		우유치즈개량찜 ㉔㉕	달걀, 생것	32.5	① 달걀물은 우유와 함께 잘 섞은 뒤 체에 걸러준다. ② 당근, 실파는 잘게 다진 다음 ①에 오파렐라 치즈와 함께 넣어준다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찌낸다.
			우유	19.5	
			치즈, 오파렐라	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			파, 실파, 생것	0.65	
		어묵양배추볶음 ㉔㉕	어묵, 튀긴것	9.75	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 양배추는 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 한 후 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ㉔	우유	130	
13[월]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
			사과, 부사(후지), 생것	65	
	점심	새우살죽 ㉔	멸뽕, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 2. 새우는 깨끗하게 손질 후 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 새우를 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.13	
		백미밥	멸뽕, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 애호박, 생것	16.25	
			두부	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
		#순살달걀비 ㉔㉕㉖	파, 생것	0.33	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 옥수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썬다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ④ ③의 옥수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	29.25	
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		#건파래자반 ㉔㉕	맛술	0.26	① 닭은 손질로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.26	
			파래, 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
		설탕, 백설탕	설탕, 백설탕	0.33	① 닭은 손질로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			참기름	0.26	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.

오후간식	유유 ②	유유	130	-		
	(이유식)아기채소주먹밥 ①	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 당근과 양파는 0.5cm×0.5cm×0.5cm 이하크기로 잘게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 볶는다. 5. 밥에 재료들을 비벼서 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. Tip - 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 뭉친다.		
		당근, 뿌리, 생것	1.95			
설향, 백설향		1.3				
콩기름		1.3				
양파, 생것		0.6				
오전간식	브로콜리죽	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 브로콜리는 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 밥을 볶다가 물을 붓고 끓인다. 4. 쌀이 어느정도 퍼지면 브로콜리를 넣고 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		브로콜리, 생것	6.5			
		참기름	0.65			
14[화]	백미밥	소금	0.33	3. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 선것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 4. 들깨가루, 고간장, 소금으로 간을 한다.		
		멜발, 백미, 생것	35.75			
		쇠고기들깨묵기 ③⑥	멜발, 백미, 생것		35.75	1. 쇠고기는 납작하게 썰어서 마늘, 참기름, 소금, 후추로 양념한다. 2. 무는 채썰기를 하고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 선것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 4. 들깨가루, 고간장, 소금으로 간을 한다.
	두, 조선우, 생것		19.5			
	소고기, 한우(1등급), 동심, 생것		9.75			
	들깨, 말린것		1.95			
	간장, 개량, 양조		0.65			
	마늘, 간마늘, 생것		0.65			
	참기름		0.65			
	소금		0.33			
	후추, 흰색후추, 가루		0.03			
	우영조림(경남) ③⑥		두부		39	
		파프리카, 빨간색, 생것	9.75			
		느타리버섯, 생것	6.5			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		양파, 생것	6.5			
		콩기름	0.65			
		소금	0.33			
		간장, 개량, 양조	0.26			
		참기름	0.26			
		우영, 생것	13			
간장, 개량, 양조	1.95					
물엿	1.3					
맛술	0.65					
깨소금, 가루, 볶은것	0.33					
식초, 사과식초	0.33					
참기름	0.33					
오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
	유유 ②	유유	130			
오전간식	삶은달걀(1개) ①	달걀, 생것	39	1. 계란은 흐르는 물에 세척하여 소금물에 담근다. 2. 냄비에 물을 붓고 달걀과 조금의 소금을 넣는다. 3. 15분간 익힌 후 찬물로 헹구고 건질을 제거하여 제공한다. 1. 참살은 미리 불린 후 물을 붓고 먹이에 갈아 고운재에 만든다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹이에 갈아 고운재에 만든다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 갈아 놓은 참살을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.		
		참살, 백미, 생것	13			
		참깨, 감정깨, 볶은것	3.25			
15[수]	죽임자죽	소금	0.13	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 당근, 양파, 후추를 넣고 함께 볶는다. 4. 물을 끓여 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. 5. 밥 위에 올려준다.		
		참기름	0.13			
		돈육짜장밥(1.5) ③⑥⑩	멜발, 백미, 생것		35.75	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 당근, 양파, 후추를 넣고 함께 볶는다. 4. 물을 끓여 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. 5. 밥 위에 올려준다.
	돼지고기, 동심, 생것		29.25			
	짜장소스		6.5			
	감자, 대지, 생것		3.25			
	당근, 뿌리, 생것		3.25			
	양파, 생것		3.25			
	콩기름		1.95			
	전분, 감자, 가루		0.65			
	후추, 검은후추, 가루		0.07			
	맑은콩나물국 ④		콩나물, 생것		9.75	
		파, 생것	1.95			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
		마늘, 간마늘, 생것	0.33			
		표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	26			
		달걀, 난백, 생것	6.5			
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		양파, 생것	3.25			
		파프리카, 빨간색, 생것	3.25			
		피망, 초록색, 생것	3.25			
>>표고버섯 대신 새송이 등 다른 버섯으로 대체도 가능합니다	밀, 튀김가루	1.95	① 표고버섯은 깨끗하게 씻어 기름을 떼어낸 다음 것을 한 입 크기로 썰어준다. ② 파프리카, 피망, 양파, 당근은 손질한 다음 한 입 크기로 썰어준다. ③ 그릇에 계란 희지만 분리한 후 ①의 표고버섯에 골고루 묻힌다. ④ 위생팩에 튀김가루와 전분가루를 1:1로 섞고 계란 흰자가 묽은 표고버섯을 넣어 흔들어 준다. ⑤ 예열된 기름에 ④의 버섯을 넣고 튀기면 다음 키친타올에 올려 기름을 제거한다. ⑥ ⑤에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶아 향을 낸 후 ②를 넣어 볶는다. ⑦ ⑥에 간장, 설향, 식초, 토마토케첩을 넣어 소스를 만들고 전분물(전분가루:물=1:1)을 부어 농도를 맞춘다. ⑧ ⑤에 완성된 소스를 부어준다.			
	전분, 감자, 가루	1.95				
	콩기름	1.95				
	간장, 개량, 양조	0.65				
	설향, 백설향	0.65				
	식초, 사과식초	0.65				
	토마토 케첩	0.65				
	마늘, 간마늘, 생것	0.23				
	단무지, 염절임	19.5				
	단무지(경남) ⑧	19.5				
	오후간식	유유 ②		유유	130	-
		바나나(경남)		바나나, 생것	65	
	오전간식	검은콩죽 ①		멜발, 백미, 생것	9.1	① 끓는 개수가 솟아 올린 후 으갠다 ② 검은콩을 물에 불린 후 먹이기에 갈아준다. ③ 불리쌀과 같이준 검은콩을 넣고 찐지도로 끓여준다 ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				콩(대두), 서리태, 말린것	3.25	
				멜발, 백미, 생것	35.75	
볶음된장국 ③⑧		배추, 봄동, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 봄동은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
		된장, 개량	2.6			
		파, 생것	1.95			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
		마늘, 간마늘, 생것	0.33			
		돼지고기, 앞다리, 생것	39			
		양파, 생것	6.5			
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		파, 대파, 생것	3.25			
		콩기름	1.95			
돈육굴소스볶음(앞다리족) ③⑩⑫		굴 소스	1.3	① 돼지고기는 0.5cm 두께로 얇게 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 당근은 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 전분, 굴소스, 후추를 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.		
		참기름	0.65			
		마늘, 생것	0.33			
		전분, 감자, 가루	0.33			
		후추, 검은색, 가루	0.07			
		얼얼이배추, 생것	22.75			
		마늘, 간마늘, 생것	0.33			
		참기름	0.33			
	소금	0.2				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2				
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			

	오후간식	(이유식)아기쌀과자	멜발 과자, 튀밥, 빵화	19.5	1. 어린이집 상황에 맞게 구입하여 적정량을 배식한다. * 달지 않고 부드러운 것으로 제공한다. *
		우유 ②	우유	130	-
17[금]	오전간식	(이유식)당근치즈죽 ②	멜발_백미_생것	19.5	①) 물린 볼과 물을 1:1.5비율로 진밥을 짓는다.
			치즈, 채다	6.5	②) 당근는 잘게 다진다
			당근_뿌리_생것	3.25	④) 냄비에 진밥,양파, 물을 넣고 한소끔 끓인다.
					⑤) 물을 기고 뜨거운 김이 올라올때 치즈를 넣어 저어준다.
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	①) 쌀을 물린다.
					②) 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			근대, 생것	22.75	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 견열치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 근대는 깨끗이 다듬어 적당히 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 된장을 푼 육수에 근대와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			된장, 개량	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩(대두)·노란콩_가루를 볶은것	1.3	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
		대구살구이 ⑤⑥	대구, 생것	39	①) 대구살을 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ②) 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			밀, 중력밀가루	3.25	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
		파프리카양파볶음 ①	양파_생것	9.75	①) 파프리카와 양파는 길쭉하게 썬다. ②) 파와 마늘은 다진다. ③) 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣어 볶는다. ④) ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	4.55	
			파프리카, 빨간색, 생것	4.55	
			파프리카, 초록색, 생것	4.55	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
		배(경남)	배_신고_생것	65	-
20[월]	오전간식	황태무죽	멜발_백미_생것	16.25	①) 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ②) 황태는 적당한 크기로 자른 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③) 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 ②를 넣고 볶다가 ①의 물린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④) ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			명태, 황태, 포, 말린것	3.25	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	①) 쌀을 물린다. ②) 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
		새우살미역국 ①⑤③	간장, 재래	0.33	①) 미역은 물려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ②) 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③) 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④) ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		소고기감자조림 ①⑤⑥⑩	소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5	①) 소고기와 감자는 적당한 크기로 썬다. ②) 소고기는 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③) 그릇에 간장, 물엿, 후춧가루, 물을 넣고 양념을 만든다. ④) 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 감자를 넣어 볶는다. ⑤) ④에 양념을 넣고 끓이다가 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			맛술	0.65	
			물엿	0.65	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
		시금치나물_2025012224 ①⑤	시금치_생것	26	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 우린 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파_대파_생것	0.65	
			참기름	0.46	
			간장, 재래	0.33	
			마늘_구근_생것	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			소금	0.13	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
		사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
21[화]	오전간식	(이유식)참쌀닭죽 ⑧	멜발_발백_백미_생것	9.75	1. 쌀은 물에 불린 후 먹이에 넣고 물을 조금 부어 쌀알이 1/4 정도 크기가 되도록 삶아준다. 2. 닭가슴살은 삶아서 잘게 다지고 육수는 버리지 않는다. 3. 냄비에 물과 육수, 다진 닭 가슴살을 넣고 익을 때까지 한소끔 끓여준다. ①) 쌀을 물린다. ②) 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	3.25	
			참쌀_백미_생것	3.25	
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	①) 쌀을 물린다. ②) 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75	
			두부	6.5	
			얼갈이배추_생것	3.25	
		차돌박이된장국 ①⑤⑥⑩	호박_애호박_생것	3.25	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 얼갈이배추, 호박은 한입크기로 썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 넣고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
			된장, 개량	1.95	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			파, 생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			만두, 고기 만두, 냉동	32.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
		간장비빔만두 ①⑤⑥⑩	양배추_생것	3.25	1. 팬에 콩기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 2. 양배추, 오이, 당근은 채 썬다. 3. 그릇에 간장, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 그릇에 2와 3을 넣고 골고루 버무리고 1을 넣어 살짝 더 버무린다.
			오이_개량종_생것	3.25	
			콩기름	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			참기름	0.33	
			식초, 사과식초	0.13	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
		잔멸치조림 ①⑤	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	①) 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 설탕로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ②) 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③) 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조리듯이 오래 볶는다. ④) 멸치에 간이 베이면 깨를 뿌려 마무리한다.
			간장, 재래	1.3	
			물엿	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
	오후간식	단호박범벅 ②	설탕, 가루	0.33	①) 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 쪄낸다. ②) ①의 쪄 단호박은 껍질을 벗긴다. ③) 볼에 ②의 쪄 단호박을 넣어 으개고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④) ③에 견포도를 넣어 마무리한다.
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			김치, 백김치	13	
			호박, 단호박, 생것	32.5	
		우유 ②	우유	6.5	-
			크림, 생크림	6.5	
			포도, 건포도	3.25	
			소금	0.65	
			우유	130	-

22[수]	오전간식	(이유식)타락죽 ②	멜발_백미_생것	6.5	1. 쌀은 풀린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 저어 걸러 찌꺼기는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
			분유, 3단계	6.5	
	점심	닭살데리야끼볶음밥 ⑤⑥⑦	멜발_백미_생것	32.5	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어준다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어둔 후, 소금, 후추로 재워둔다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 썰어 준다. 4. 간장, 들것, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g을 넣고 데리야끼소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야끼 소스를 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야끼 소스를 넣고 볶는다.
			닭고기_살코기_생것	19.5	
			양파_생것	13	
			피망_초록색_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			간장_채래	2.6	
			종기를	0.97	
			마늘_구근_생것	0.65	
			물엿	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			생강_뿌리줄기_생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추_검은색_가루	0.07	
		유부미소장국 ⑤⑥	무, 조선무_생것	13	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 끓여준다. ② 끓여오른 육수에 미소원장을 풀어준다. ③ 무와 유부는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ②에 ①과 ④를 넣고 끓여준다.
			두부, 유부	3.25	
			원장, 일식(미소)	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
		어묵볶음 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.23	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			어묵, 튀긴것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			종기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
	오후간식	백김치	참기름	0.13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	13	
			밀, 박력밀가루	6.5	
			달걀_생것	3.25	
			종기름	1.95	
			우유	1.3	
			멜발_백미_생것	19.5	
			녹두_말린것	9.75	
23[목]	오전간식	#녹두죽	소금	0.33	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 녹두는 뜨겁게 구워서 충분히 불려 비벼가며 껍질을 벗긴다. ③ 적당한량의 물에 녹두와 쌀을 넣고 끓이다가 죽이 퍼지면 소금과 참기름으로 간을 한다.
			참기름	0.33	
	점심	백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			에느타리버섯_생것	22.75	
			양파_생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장_채래	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
		미트볼소시 1 ①②③④⑤⑥⑦⑧	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			다시마, 말린것	0.13	
			돼지고기_알다리(알다리살)_생것	16.25	
			소고기_한우(1등급)_육식(목심살)_생것	9.75	
			토마토_케첩	4.55	
			달걀_생것	3.25	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			두부	3.25	
			양파_생것	3.25	
			피망_빨간색_생것	3.25	
		청경채나물- ⑤⑥	밀, 중력밀가루	1.95	1. 소고기, 돼지고기 다짐육은 체에 받쳐 찌꺼기를 제거한다. 2. 두부는 으개어 물기를 빼고 찌꺼기를 뺀 다짐육과, 다진마늘, 후추, 소금을 넣고 완자를 빚는다. 3. 완자에 밀가루, 달걀을 순서대로 묻혀준다. 4. 당근, 양파, 피망은 한입 크기로 썰어준다. 5. 팬에 기름을 넉넉하게 두르고 2의 완자를 골고루 튀집어가면서 굽는다. 6. 구워진 완자에 준비된 채소와 소스를 넣고 조리낸다. Tip. 미트볼은 시판용을 사용해서도 된다.
			종기름	1.3	
			돈까스 소스	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			청경채_생것	22.75	
		오이파클(경남)	간장_채래	0.65	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨_흰개, 볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
	오후간식	우유 ②	오이, 다다가, 생것	13	* 절균 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 끓이면 피클링스파이스를 넣고 살짝 끓여 불을 꺼준다. ④ 밀폐 용기에 오이를 담고 ②을 넣은 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.
			설탕_백설탕	0.65	
24[금]	오전간식	참치	식초, 감식초	0.65	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 끓이면 피클링스파이스를 넣고 살짝 끓여 불을 꺼준다. ④ 밀폐 용기에 오이를 담고 ②을 넣은 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.
			소금_천일염	0.13	
	점심	참치죽	우유	130	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참외_씨 포함_생것	6.5	
			멜발_백미_생것	16.25	
			가다랑어, 유자통조림	13	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
		두부랑국(경남) ⑤⑥⑦⑧	소금	0.33	① 멸치에 참기름을 두르고 파를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			멜발_백미_생것	35.75	
			새우, 현다리새우, 생것	9.75	
			두부	6.5	
			무, 조선무_생것	6.5	
			조개, 살조개, 생것	6.5	
			양파_생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
		게맛살팽이버섯전(경남) ①③④⑤	간장_채래	0.33	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 넣어서 살짝 데쳐 낸 다음 물기를 없애고 1.5cmX3cm 크기로 썬다. ③ 새우살과 조갯살은 체에 받쳐서 씻어 낸다. ④ 무는 0.5cmX3cm 모양으로 썰고, 대파는 2cmX0.5cm 크기로 어슷 썬다. ⑤ ①의 육수에 2.3을 넣고 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.33	
			게맛살	13	
			달걀_생것	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			팽이버섯, 백로, 생것	6.5	
	점심	게맛살팽이버섯전(경남) ①③④⑤	피망, 초록색, 생것	3.25	① 게맛살은 잘게 다진다. ② 팽이버섯, 청피망은 깨끗이 씻은 후 팽이버섯은 1cm 길이로 썰고, 청피망은 다진다. ③ 볼에 게맛살, 팽이버섯, 청피망, 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 잘 섞은 후 천일염으로 간을 한다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
			종기름	1.3	
			오징어, 조미혼제	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
	점심	파 대파_생것	파 대파_생것	1.3	① 진미채는 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 썬다. ② 파, 마늘은 다진다
			파 대파_생것	1.3	

		#진미채간장무침 ⑤⑥⑦	설탕, 백설탕	0.65	① 팬에 파, 마늘, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 한소끔 끓여 양념을 만든다. ④ 진미채에 ①의 양념과 깨를 넣고 골고루 버무려낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	오렌지	오렌지, 내물, 생것	65	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. * 살균 대상 : 오렌지
		마시는요거트를블레인(150ml) ②	요구르트, 역상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	-
	오전간식	달걀죽 ①	멸살, 백미, 생것	16.25	① 불린 쌀은 믹서기에 넣고 골게 간다. ② 골게 간 쌀을 냄비에 붓고 나무주걱을 이용해 중불에 저어가면서 끓인다. ③ 쌀이 다 퍼지면 달걀 톱 것을 넣고 저어가며 끓여준다. ④ 마지막에 잘게 부순 김가루와 소금, 참기름을 넣어 준다.
			달걀, 생것	9.75	
			소금	0.33	
참기름			0.2		
김, 참김, 구운것			0.07		
점심		백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			얼갈이배추, 생것	22.75	
		단배추된장국 ⑤⑥	된장, 개량	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
	마늘, 깐마늘, 생것		0.33		
	돼지고기, 뒷다리, 생것		32.5		
	당근, 뿌리, 생것		4.88		
	양파, 생것		4.88		
	파, 생것		3.25		
	간장, 개량, 양조		1.95		
	마늘, 깐마늘, 생것		0.65		
	간장돼지불고기(영천) ⑤⑥⑧	종기름	0.65	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.	
		설탕, 백설탕	0.33		
		참기름	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		연근, 생것	19.5		
		마요네즈, 진한	3.25		
		참깨, 흰깨, 볶은것	1.3		
		설탕, 백설탕	0.33		
김치, 백김치		13			
오후간식		우유 ②	우유		130
	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-	
오전간식	오트밀죽(영천) ②	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불려다가 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ③ ②가 끓어 오르면 ①과 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
		우유	13		
		귀리, 오트밀	3.25		
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	19.5	
		다시마무채국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 양파, 무, 대파)를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 깨끗하게 씻은 뒤 채 썰어준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ⑤를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
참기름			0.33		
마늘, 깐마늘, 생것			0.26		
닭고기, 살코기, 생것			29.25		
카레, 가루			9.75		
감자, 대지, 생것			3.25		
카레찜닭 ⑤⑥⑧		당근, 뿌리, 생것	3.25	① 닭살, 감자, 양파, 당근은 한 입 크기로 썬다. ② 팬에 종기름을 두르고 닭살을 볶다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 퐁치지 않게 풀어준 후 약불에서 찜낸다.	
		양파, 생것	3.25		
		종기름	1.3		
		콩나물, 생것	22.75		
		깨소금, 가루, 볶은것	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
		소금	0.33		
		참기름	0.33		
하얀콩나물무침(경남) ⑤	파, 생것	0.33	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 불에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.		
	소금	0.33			
오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
	방울토마토 ②	토마토, 방울토마토, 생것	65	-	
오전간식	우유 ②	우유	130	-	
		멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 씻어 불린 후 믹서기에 간다. ② 개맛살은 결대로 잘게 찢고 당근, 감자, 브로콜리는 0.3cm 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 1을 넣고 볶은 후 적당량의 물을 부어끓인다. ④ 끓여오르면약한불로끓이고, 소금으로간을하여완전히 퍼질때까지끓인다.	
	계맛살, 어육함량이 낮은것	6.5			
	감자, 대지, 생것	1.95			
	당근, 뿌리, 생것	1.95			
	브로콜리, 생것	1.95			
	참기름	0.97			
	소금	0.13			
	두부	32.5			
	점심	강원장동육비빔밥 ⑤⑥⑧	멸살, 백미, 생것	26	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 각쪽 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 빼둔다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 건어낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 끓여준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으갠 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것			16.25		
감자, 수미, 생것			8.12		
당근, 뿌리, 생것			8.12		
양파, 생것			8.12		
호박, 애호박, 생것			8.12		
된장, 채래			2.6		
마늘, 깐마늘, 생것			0.97		
후추, 검은후추, 가루			0.07		
달걀찜국 ①⑤⑥			달걀, 생것	13	
		파, 생것	0.65		
		간장, 채래	0.33		
		다시마, 말린것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
		마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
		완자, 새우, 냉동	19.5		
		토마토 케첩	5.2		
		종기름	3.25		
		오후간식	백김치	김치, 백김치	13
우유 ②			우유	130	-
오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-	
		멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 애호박과 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 애호박을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
	호박, 애호박, 생것	13			
	간장, 채래	0.78			
	참기름	0.78			
	소금	0.33			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.13			
	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		호박, 애호박, 생것	13		

30[목]	점심	맑은소고기국 ①④⑥	소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② ①에 적당한 크기로 썬 소고기를 넣고 끓인다. ③ 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. ④ 대파는 어슷하게 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ②에 무와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어오르면 간장, 후춧가루로 간을 맞추고 마무리한다.
			무, 조선했, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가지미, 생것	19.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	6.5	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
오후간식	삼색나물주먹밥 ⑤	감자채볶음(창원1) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	26	1. 가자미는 손질로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3.그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 진다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			백김치	김치, 백김치	
			우유 ②	우유	
			멜발, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			시금치, 생것	4.55	
			콩나물, 생것	4.55	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
1[생일식단]	점심	오전간식	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 냉장고에 넣어둔다.) 2. 해호박과 개살은 잘게 다진다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인 뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			멜발, 백미, 생것	13	
			개살살	6.5	
			달걀, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			멜발, 백미, 생것	13	
			잡채국물	39	
			미역, 말린것	1.95	
			국간장	0.2	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			닭고기, 다리(날짜다리), 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			우스터 소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			백김치	김치, 백김치	
			백미밥	멜발, 백미, 생것	
2[간학식단]	점심	오전간식	우유(200ml) ②	우유	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			케이크 ①②③④	케이크, 롤 케이크	
			참쌀, 백미, 생것	13	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			달걀, 생것	9.75	
			명태, 북어, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			돈자나(통그랑명), 냉동	29.25	
			콩기름	0.97	
			감자, 대지, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			콩기름	0.33	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
			참기름	0.13	
			백김치	김치, 백김치	
			백미밥	멜발, 백미, 생것	
			우유 ②	우유	
			#물어묵 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ⑤에 다진 마늘과 무를 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.
			무, 조선했, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			어묵, 튀긴것	32.5	
			무, 조선했, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	