

[2026년5월 축식형 식단]					
5월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	오전간식	달걀죽 ①	멸활_백미_생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			달걀, 생것	13	
			양파_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	1.95	
			소금_천일염	0.33	
	점심	백미밥	참기름	0.2	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활_백미_생것	35.75	
		개살탕 ①③④⑤⑥	개맛살	19.5	1) 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. 2) 1)에 크림살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. 3) 2)에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			파_대파_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			양파_생것	6.5	
			팽이버섯_생것	6.5	
			새우젓_염절임	3.25	
			마늘_깐마늘_생것	1.62	
			소금_천일염	0.65	
		!부추전 ①③⑤	부추_채래중_생것	22.75	① 부추는 적당한 크기로 절고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀_부침가루	9.75	
			달걀_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	4.55	
			콩기름	3.25	
		전멸치조림 ⑤⑥	소금	0.13	① 식용유를 두르지 않은 팬에 전멸치를 설탕로 한번 볶아내서 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조리다가 오래 볶는다. ④ 멸치에 간이 배이던 깨를 뿌려 마무리한다.
			멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	6.5	
			간장_채래	1.3	
			물엿	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			설탕, 가루	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			배추_생것	13	
		배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	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 발쳐 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 절임부터 썰어가 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀_백미_분말화한것	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	
			설탕_백설탕	0.07	
			국수_소면_말린것	19.5	
			대두, 노란색, 말린것	9.75	
	오후간식	콩국수 ③⑤	오이, 다다기, 생것	6.5	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겹겹질을 뺀다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 발쳐 저간게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다. 1. 삶은 콩만 후 쓰게된다.
			소금	0.65	
04[월]	오전간식	참치죽	멸활_백미_생것	16.25	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겹겹질을 뺀다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 발쳐 저간게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다. 1. 삶은 콩만 후 쓰게된다.
			가다랑어, 유자홍조림	6.5	
			소금	0.13	
			참치	19.5	
			대두, 노란색, 말린것	9.75	
	점심	수수밥(경남)	오이, 다다기, 생것	6.5	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겹겹질을 뺀다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 발쳐 저간게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다. 1. 삶은 콩만 후 쓰게된다.
			소금	0.65	
			멸활_백미_생것	34.45	
			수수_도정_생것	1.3	
			시금치_생것	22.75	
		시금치맑은국 ③⑥⑧	간장, 개량, 양조	1.3	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우레넌 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.2	
			닭고기_살코기_생것	26	
			양파_생것	9.75	
		닭불고기 ③⑥⑧	당근_뿌리_생것	6.5	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 파, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
		우영조림(경남) ⑤⑥	우영_생것	13	① 우영은 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 끓는 물에 식초와 우영을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 우영을 다시 냄비에 넣고 우영이 잠기도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ②에 물엿, 간장, 맛술을 넣고 끓여 준다. ⑤ 양념장이 끓어 오르면서 생기는 거품을 숟가락으로 걷어 낸다. ⑥ 양념장이 끓으면 불을 줄여 약한 불에서 천천히 끓인다. ⑦ 참기름과 깨소금을 넣어 마무리 한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			맛술	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
			식초, 사과식초	0.33	
			참기름	0.33	
			배추_생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀_백미_분말화한것	0.52	
			파_쪽파_생것	0.52	
	오후간식	배추김치	고춧가루, 가루	0.39	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 발쳐 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 절임부터 썰어가 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕_백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
		고구마범벅* ①⑤	고구마_분질(참) 고구마_생것	22.75	1. 고구마는 껍질을 제거한 후 찜솥에 찌 으낸다. 2. 건포도와 오이는 깨끗이 씻어 작게 깍둑 썰기한다. 3. 조리용기에 준비해둔 재료들을 넣고 소금, 마요네즈,머스터드, 설탕을 골고루 버무린다. 4. 완성된 단호박범벅을 배식용기에 담아 제공한다.
			마요네즈, 찬한	3.25	
			오이, 다다기, 생것	1.95	
			포도, 건포도	1.3	
			겨자_페이스트	0.65	
			소금	0.13	
	오전간식	참깨죽(이유식)	멸활_백미_생것	9.1	① 콩을 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겹겹질을 뺀다. ② 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다. 1. 밥을 고슬하게 짓는다.
			참깨_흰깨_볶은것	3.25	
			멸활_백미_생것	26	
			달걀_생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	9.75	

06[수]	점심	오므라이스(1.5) ①⑤⑥⑧	돼지고기, 알다리(구리살), 생것	9.75	5. 다진 돼지고기는 생강즙, 깨소금과 참기름으로 밑간하여 볶는다. 6. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한 뒤 얇게 지단을 부친다. 7. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파, 청피망 순으로 볶는다. 8. 돼지고기와 케첩, 밥, 소금을 넣고 볶는다. 9. 달걀 지단을 씌워서 제공한다.
			토마토 케첩	9.75	
			당근, 뿌리 생것	3.25	
			양파 생것	3.25	
			피망, 초록색 생것	3.25	
			홍기를	1.95	
			소금	0.13	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75	
			배추 생것	3.25	
			숙주나물 생것	3.25	
미니새송이버섯조림(영천) ①⑤	정경채 생것	3.25			
	무, 조선무, 생것	1.3			
	양파 생것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	다시마, 말린것	0.33			
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
	소금	0.33			
	마늘, 간마늘, 생것	0.26			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	무피클	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	26		
간장, 깨장, 양초		1.95			
전분, 감자, 가루		1.95			
물엿		0.65			
참깨, 흰깨, 볶은것		0.33			
소금		0.13			
무, 조선무, 생것		16.25			
설탕, 백설탕		0.65			
식초, 사과식초		0.65			
오후간식		새우, 시바새우, 생것	19.5		
	팽, 식빵	16.25			
	달걀, 난백, 생것	3.25			
	전분, 감자, 가루	1.95			
	홍기를	1.62			
	설탕, 가루	0.2			
	소금	0.07			
	후추, 검은후추, 가루	0.07			
	우유	130			
	오전간식	당근죽(30)	1.95		
달걀, 백미, 생것		19.5			
당근, 뿌리 생것		3.9			
참기름		0.78			
김, 참김, 말린것		0.13			
소금		0.13			
달걀, 백미, 생것		35.75			
배추 생것		22.75			
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		3.25			
점심		콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1.95		
	다시마, 말린것	1.3			
	양파 생것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	간장, 깨장, 양초	0.65			
	마늘, 간마늘, 생것	0.26			
	돼지고기, 등심, 생것	39			
	당근, 뿌리, 생것	3.25			
	양배추, 생것	3.25			
	양파, 생것	3.25			
오후간식	토마토 케첩	3.25			
	피망, 초록색, 생것	3.25			
	간장, 깨장, 산분해	1.95			
	홍기를	0.65			
	마늘, 간마늘, 생것	0.33			
	설탕, 황설탕	0.33			
	후추, 검은후추, 가루	0.03			
	호박, 애호박, 생것	26			
	새우젓, 젓새우젓, 멸절임	0.97			
	오전간식	참기름	0.91		
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			
점심		참쌀, 백미, 분말화한것	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			
	멜발, 백미, 생것	17.55			
	소고기, 한우, 등심, 생것	9.75			
	오후간식	당근, 뿌리, 생것	6.5		
참기름		1.62			
소금		0.33			
참기름		0.13			
후추, 검은후추, 가루		0.03			
보리차, 볶은것		0.65			
멜발, 백미, 생것		16.25			
간장, 제재		0.78			
참기름		0.78			
오전간식		미역, 말린것	0.65		
	소금, 정제염	0.33			
	마늘, 간마늘, 생것	0.13			
	멜발, 백미, 생것	32.5			
	멜발, 흑미버, 현미, 생것	1.62			
	명태, 통태, 냉동	19.5			
	무, 조선무, 생것	6.5			
	멜발, 흑미버, 현미, 생것	1.62			
	명태, 통태, 냉동	19.5			
	오후간식	무, 조선무, 생것	6.5		
멜발, 흑미버, 현미, 생것		1.62			
명태, 통태, 냉동		19.5			
무, 조선무, 생것		6.5			
멜발, 흑미버, 현미, 생것		1.62			
명태, 통태, 냉동		19.5			
무, 조선무, 생것		6.5			
멜발, 흑미버, 현미, 생것		1.62			
명태, 통태, 냉동		19.5			
무, 조선무, 생것		6.5			

08[금]	점심	순살동태국	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1. 익당탕의 졸음 점みに 토고 인질서와 신나사발을 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을한다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	
		두부스테이크 ①③⑤⑥⑨⑩	두부	26	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 쥔다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 순까스소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	6.5	
			당근, 뿌리 생것	3.25	
			순까스 소스	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			참기름	3.25	
			소금	0.13	
			파래, 말린것	6.5	
		건파래자반 ①	참기름	0.33	1. 건파래는 잘게 부순다. 2. 기름을 살짝 두르고 파래를 볶는다. 3. 바삭하게 구워지면, 소금과 설탕으로 간하고 마지막에 참기름, 참깨를 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 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	
			찹쌀, 백미 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	13	
			무, 조선무, 생것	4.55	
			쪽파, 생것	4.55	
오후간식		미니어묵탕 ③⑥	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 쪽파, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 쪽파와 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			소금	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			참쌀, 백미, 생것	16.25	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	
			호박, 애호박, 생것	4.55	
11[월]	점심	영양닭죽(경남) ⑥	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 익힌다. ③ 닭가슴살이 익으면 체에 밭쳐 국물은 따로 두고 닭고기는 잘게 찢어 둔다. ④ 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 불린 찹쌀을 볶다가 당근, 애호박을 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. ⑥ 찹이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 해 완성한다.
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.33	
			소금, 천일염, 가는소금	0.2	
			멸쌀, 백미, 생것	35.75	
			고구마, 줄기, 생것	22.75	
			양파, 생것	3.25	
			원장, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		고구마순원장국 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 고구마순은 세척 후 먹기 좋은 크기로 썰어주고, 양파는 썰낸다. 3 고구마순과 양파를 넣고 다진마늘을 넣어 끓여낸다.
			다시마, 말린것	0.13	
			우유	26	
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			올리브유	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			소금	0.33	
		새우크림소스조림 ②⑧	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 끓인다.
			우유	26	
			새우, 시바새우, 생것	19.5	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			올리브유	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		얼갈이나물무침(영천) ⑤⑤	얼갈이배추, 생것	22.75	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
오후간식		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 백미 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			팬네	10.4	
			소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25	
		팬네궁중볶이 ⑤⑥	표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 팬네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			참기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.2	
			마늘, 생것	0.13	
			우유(200ml) ②	130	
			우유	130	
			멸쌀, 백미, 생것	16.25	
오전간식		파프리카죽(경남)	양파, 생것	3.25	① 쌀은 불리고, 파프리카는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 파프리카를 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	

12[화]	점심	기장밥(경남)	멜발_백미_생것	34.45	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	1.3	
		북어게란국 ①⑤⑥	달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 북어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 북어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			명태, 북어, 말린것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
		간장재육볶음 ①④⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	1. 돼지고기를 물에 살짝 헹구 지방을 제거하고 적당한 크기로 자른다. 2. 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 물엿, 참기름을 넣어 양념장을 만들고 1의 돼지고기를 재워준다. 3. 양파는 채 썰고 당근은 적당한 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다. 4. 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 넣고 볶다가 양파, 당근을 넣어 볶는다. 5. 대파를 넣어 마무리한다.
			돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	
			양파, 생것	9.75	
			당근_뿌리, 생것	4.55	
			파, 대파, 생것	3.25	
			간장, 재래	2.27	
			물엿	1.3	
			마늘_구근, 생것	0.97	
			설탕_백설탕	0.97	
			참기름	0.97	
		오이나물2 ⑤⑥	종기름	0.65	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 파랗게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			생강_뿌리줄기, 생것	0.2	
			오이, 다다기, 생것	22.75	
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
		배추김치	간장, 재래	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 헹구고 체에 밭쳐 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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참쌀_백미_분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
13[수]	점심	오전간식	(간식) 다진연근전23 ⑤⑥	우유(200ml) ②	-
			우유	우유	-
		김밥볶음밥2 ①③④⑥⑧	멜발_백미_생것	16.25	① 달군 팬에 밥을 얇게 퍼 누룽지를 만든다. ② 적당한량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다. ① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 달군, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			멜발_백미_생것	32.5	
			달걀, 생것	19.5	
			게맛살	16.25	
			오이_취청, 생것	6.5	
			당근_뿌리, 생것	4.55	
			종기름	1.95	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	
			참기름	0.65	
			깨소금_가루_볶은것	0.33	
		맑은콩나물국 ⑤	소금_천일염	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ②에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			콩나물, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		물만두 ⑤⑥⑧	소금	0.33	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 감치입니다 ③ 유아용 치즈 포장상 벗겨 길게 스틱모양으로 썰어 제공한다.
			만두, 고기 만두, 냉동	32.5	
		어린이깍두기 ⑥	김치, 깍두기	13	① 유아용 치즈 포장상 벗겨 길게 스틱모양으로 썰어 제공한다.
			치즈, 체다	13	
		오후간식	치즈스틱 ②	우유	-
			우유(200ml) ②	우유	-
14[목]	점심	오전간식	근대참쌀죽(영천) ⑤⑥	참쌀, 백미, 생것	16.25
			근대, 생것	9.75	① 참쌀을 준비하고 근대와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 참쌀을 넣고 볶다가 마늘과 근대를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
		백미밥	멜발_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	22.75	
			양파, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		감자양파국2 ⑤⑥	간장, 재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			닭고기_살코기, 생것	29.25	
			당근_뿌리, 생것	3.25	
		닭살바베큐조림 ①⑤⑥⑧⑨⑫⑬⑭	양파, 생것	3.25	1. 닭고기는 기름기를 제거하여 한입 크기로 자르고, 당근과 양파도 한 입 크기로 썰어 준비한다. 2. 기름을 두른 팬에 마늘과 생강을 넣어 살짝 볶아준다. 3. 준비해 둔 케첩, 우스터소스, 물엿, 맛술, 설탕, 물을 넣어 조리가 시작한다. 4. 끓기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 닭살을 넣어 조리다가 고기가 익으면 불을 끈 후 마무리한다.
			토마토_케첩	3.25	
			물엿	1.95	
			우스터 소스	1.95	
			설탕_백설탕	0.97	
			종기름	0.97	
			마늘_구근, 생것	0.33	
			생강_뿌리줄기, 생것	0.33	
			청경채, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.65	
		청경채나물- ⑤⑥	참기름	0.65	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 쥔 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통째를 뿌려낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참깨_흰깨_볶은것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	

15[금]		배추김치	것 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 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. 무는 채 썰고, 옥파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감쌀 후 숙성시킨다.	
			소금, 굵은소금	0.91		
	오후간식	쌀쥬(모닝썬) 우유(200ml) ㉔	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 옥파, 생것	0.52		
	정심	오전간식	버섯죽	고춧가루, 가루		0.39
				미나리, 풀미나리, 생것		0.39
				마늘, 깬마늘, 생것		0.26
				생강, 뿌리줄기, 생것		0.07
				설탕, 백설탕		0.07
				쌀오닝썬		19.5
		배추김치	우유	130		
			멜발, 백미, 생것	16.25		
			나타리버섯, 생것	6.5		
			표고버섯, 참나무재배, 생것	6.5		
			참기름	0.97		
			소금	0.33		
			다시마무채국 ㉔		멜발, 백미, 생것	34.45
					수수, 도정, 생것	1.3
					무, 조선무, 생것	9.75
					다시마, 말린것	0.65
					멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.65
					새우, 꽃새우, 살아서 말린것	0.65
고등어구이(㉔) ㉔㉔		파, 생것	0.65			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.33			
		들기름	0.13			
		소금	0.07			
		고등어, 생것	45.5			
		홍기름	1.95			
브로콜리우자청우침		브로콜리, 삶은것	22.75			
		유자 농축액, 당절임	3.25			
		파, 생것	0.65			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.33			
		설탕, 백설탕	0.07			
		소금	0.07			
배추김치		식초, 사과식초	0.07			
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
		것 생것	0.91			
		소금, 굵은소금	0.91			
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52			
		파, 옥파, 생것	0.52			
		고춧가루, 가루	0.39			
		미나리, 풀미나리, 생것	0.39			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.26			
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07			
		설탕, 백설탕	0.07			
오후간식	모듬채소고로케 ㉔㉔㉔	감자, 대지, 생것	9.75			
		양파, 생것	6.5			
		달걀, 생것	4.55			
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		홍기름	1.3			
		밀, 강력밀가루	0.97			
오전간식	흑미죽(경남)	밀, 팽가루	0.97			
		소금	0.65			
		우유(200ml) ㉔	130			
		멜발, 흑미버, 현미, 생것	9.75			
		멜발, 백미, 생것	6.5			
		양파, 생것	3.25			
		당근, 뿌리, 생것	1.95			
		소금, 천일염	0.33			
		깨소금, 가루, 볶은것	0.13			
		멜발, 흑미, 생것	32.5			
18[월]	오전간식	흑미밥	멜발, 흑미버, 현미, 생것	1.62		
			호박, 애호박, 생것	13		
			멸치, 중멸치, 살아서 말린것	4.55		
			양파, 생것	4.55		
			파, 생것	1.3		
			다시마, 말린것	0.65		
	애호박전국(멸치육수) ㉔		마늘, 깬마늘, 생것	0.65		
			새우젓, 주젓, 토굴, 염절임	0.33		
			참기름	0.33		
			돼지고기, 앞다리, 생것	39		
			가지, 생것	9.75		
			양배추, 생것	5.2		
	점심	돈육가지볶음(알고리즙) ㉔㉔㉔	당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.95		
			홍기름	1.95		
			파, 대파, 생것	1.95		
			물엿	1.3		
마늘, 생것			0.33			
설탕, 백설탕			0.33			
청주, 알코올 16%			0.33			
생강, 뿌리줄기, 생것			0.13			
참기름			0.13			
참깨, 흰깨, 볶은것			0.13			
점심	감자탕근조림 ㉔㉔	후추, 검은색, 가루	0.07			
		감자, 대지, 생것	19.5			
		당근, 뿌리, 생것	6.5			
		간장, 재래	1.3			
		물엿	1.3			
		파, 대파, 생것	1.3			
		마늘, 구근, 생것	0.13			
		참기름	0.13			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
		배추, 생것	13			
		무, 조선무, 생것	1.82			
		것 생것	0.91			
오후간식	쌀쥬(모닝썬) 우유(200ml) ㉔	소금, 굵은소금	0.91			
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52			
		멜발, 흑미버, 현미, 생것	9.75			
		멜발, 백미, 생것	6.5			

		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	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.				
			고춧가루, 가루	0.39					
	오후간식	역상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 역상(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 역상요구르트 1개를 제공한다.				
			두부	9.75					
			밀, 박력밀가루	6.5					
			물엿	3.25					
			올리브유	1.95					
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65					
			소금	0.13					
			평창재, 베이킹파우더	0.13					
	오전간식	(이유식)배추죽	멸발, 백미, 생것	9.75	1. 끓인 끓은 물기를 빼고 약자에 굵아 반죽 으깨서죽을 만든다. 2. 배추는 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1, 2와 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄여 뒤 쌀이 완전히 퍼질 때 ① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
			배추, 생것	9.75					
	점심	(이유식)배추죽	멸발, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기를, 후춧가루로 마무리한다.				
			(달걀제외)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부		26			
				양파, 생것		6.5			
				파, 생것		1.95			
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		1.3			
				마늘, 깰마늘, 생것		0.33			
				소금		0.33			
				참기를		0.13			
후추, 검은후추, 가루		0.07							
혼제오리부추림 ⑤⑥		오리고기, 껌칠 포함, 생것	29.25	1. 혼제오리, 양파, 알배추, 썬이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담가 썬다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.					
		배추, 생것	9.75						
		양파, 생것	6.5						
		썬이버섯, 백로, 생것	6.5						
		부추, 두메부추, 생것	3.25						
		간장, 재래	1.95						
		파, 대파, 생것	1.95						
		식초, 사과식초	0.65						
19[화]		시금치나물 ⑤⑥	시금치, 생것	22.75	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.				
			파, 생것	0.97					
			간장, 재래	0.33					
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13					
			참기를	0.13					
			소금	0.07					
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07					
			배추, 생것	13					
		배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	갓, 생것		0.91						
	소금, 굵은소금		0.91						
	참발, 백미, 분말화한것		0.52						
	파, 쪽파, 생것		0.52						
	고춧가루, 가루		0.39						
	미나리, 물미나리, 생것		0.39						
	마늘, 깰마늘, 생것		0.26						
	오후간식	우유(200ml) ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
			설탕, 백설탕	0.07					
			우유	130					
			멸발, 백미, 생것	17.55					
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.88					
			당근, 뿌리, 생것	1.95					
			양파, 생것	1.95					
			호박, 애호박, 생것	1.95					
	오후간식	멸치주먹밥	참기를	0.65	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 잔멸치는 30분 정도 물에 담겨 찬맛을 뺀 후 물기를 없앤다. 3. 호박, 당근, 양파는 잘게 다져 볶아준다. 4. 마른팬에 약불로 약불로 볶고 익서기에 골게 간다. 5. 진밥에 잔멸치, 호박, 당근, 양파, 참기름을 넣고 먹기 좋은 크기로 동글게 빚어낸다.				
			우유	22.75					
	20[수]	오전간식	오트밀죽 ②	귀리, 오트밀	13	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 골게 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 퍼질 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.			
				소금	0.33				
				점심	닭살카레라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩		멸발, 백미, 생것	35.75	1. 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. 2. 닭가슴살은 잘게 찢고, 감자와 당근은 1x1x0.5cm, 양파, 양송이, 피망은 1x1cm 크기로 썬다. 3. 닭가슴살, 감자, 당근, 양파, 양송이는 기름에 볶다가 물을 부어 끓인다. 4. 카레분말을 물에 풀어 30에 넣은 후 끓이고 마지막에 피망을 넣어 한번 더 끓인다. 5. 밥에 4를 얹는다.
							닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	29.25	
							감자, 대지, 생것	9.75	
							카레 소스, 가루	9.75	
							양파, 생것	6.5	
							당근, 뿌리, 생것	3.25	
양송이버섯, 생것		1.95							
송이를		1.3							
점심		근대맑은국 ⑤⑥	피망, 초록색, 생것			1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 근대, 파를 넣고 끓인 후 다시마, 마늘, 간장으로 간한다.		
			근대, 생것			19.5			
			다시마, 말린것	1.3					
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3					
			무, 조선무, 생것	1.3					
			양파, 생것	1.3					
			파, 생것	1.3					
			간장, 재래	0.65					
점심	팽이버섯게살전 ①⑤⑥⑦	마늘, 깰마늘, 생것	0.26	① 썬이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② 계살을 찢어서 넣는다. ③ ②에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.					
		썬이버섯, 갈피, 생것	19.5						
		달걀, 생것	9.75						
		계맛살	6.5						
		당근, 뿌리, 생것	3.25						
		양파, 생것	3.25						
		송이를	3.25						
		소금, 정제염	0.13						
		오후간식	배추김치		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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 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								
소금, 굵은소금	0.91								
참발, 백미, 분말화한것	0.52								
파, 쪽파, 생것	0.52								
고춧가루, 가루	0.39								
미나리, 물미나리, 생것	0.39								
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	마늘, 깰마늘, 생것	0.26	-				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
			설탕, 백설탕	0.07	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 새서산은 파는 물에 살짝 데치 후 으갠다.				
			멸발, 백미, 생것	13					
			대구, 생것	9.75	① 쌀은 불린 후 으깨준다. ② 새서산은 파는 물에 살짝 데치 후 으갠다.				
			배추, 생것	9.75					

21[목]	오전간식	원샷생선죽	알파 생것	3.25	4. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣고 볶다가 애호박, 양파, 분량의 물을 넣고 센 불에서 끓인다.
			호박 애호박 생것	3.25	
			참기름	0.65	
	점심	백미밥	멸살, 백미 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
		새우살미역국 ⑤⑥⑦	참기름	0.97	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 찢어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
		떡갈비구이(경남) ⑤	소금	0.26	① 팬에 참기름을 두르고 떡갈비를 돌려 굽는다.
			떡갈비	29.25	
			참기름	0.97	
		코우슬로샐러드 ①③	양배추 생것	13	① 양배추, 당근, 양파를 다진다. ② 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 마요네즈, 설탕, 식초를 넣어 골고루 섞는다.
			당근, 뿌리 생것	3.25	
			마요네즈, 난황	3.25	
22[금]	점심	기장밥	알파 생것	3.25	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정 생것	1.62	
			배추 생것	9.75	
		단배추된장국 ⑤⑥	원장, 개량	2.6	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당히 찢고 실파는 어슷 썬다. 3. 된장을 푼 옥수에 배추를 넣고 끓이면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			멸치, 생것	1.3	
			파, 실파 생것	0.65	
		모듬채소계란말이 ①③	달걀 생것	32.5	① 그릇에 계란을 풀어준다. ② 당근, 양파, 애호박, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 참기름을 두르고, 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			당근, 뿌리 생것	3.25	
			양파 생것	3.25	
		진미채간장조림 ①③⑥⑦	호박 애호박 생것	3.25	1. 진미채는 적당한 크기로 찢어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다. 3. 팬에 양념장과 통량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다. 4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
26[화]	점심	배추김치	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 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	
		두유파스타 ②③⑥	소금, 굵은소금	0.91	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓이면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 먹기 좋은 크기로 찢어준다. ③ 달궈진 팬에 참기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.
			참살, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
		수수밥(경남)	고춧가루, 가루	0.39	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
		차돌박이된장국 ⑤⑥⑦	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 멸치와 다시마를 국물을 우려낸다. 2. 열갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 각쪽썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 넣고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			두유, 대두	19.5	
26[화]	점심	순살삼치	파스타 스파게티, 말린것	13	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 팬에 기름을 두르고 삼치 절면을 익혀준다. 3. 무는 나박하게 썰고, 대파는 어슷썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 무를 깔고 삼치, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			브로콜리 생것	3.25	
			양송이버섯 생것	3.25	
		순살삼치	알파 생것	3.25	① 쌀과 찹쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어주고 무는 잘게 잘라 다져준다. ② 적당한량의 물에 ①을 넣고 끓인 후 들깨를 넣어 함께 끓여준다. ③ ②가 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때 까지 끓인다.
			양파 생것	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
		수수밥(경남)	참기름	1.3	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		차돌박이된장국 ⑤⑥⑦	우유	130	1. 멸치와 다시마를 국물을 우려낸다. 2. 열갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 각쪽썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 넣고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
			우유, 대두	19.5	
			파스타 스파게티, 말린것	13	

27[수]		콩나물김무침(지역아동) ⑤⑥	파, 생것	0.97	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①, ②, ③을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.			
			김, 찹김, 말린것	0.39				
			간장, 채래	0.33				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2				
	배추김치	참기름	0.2	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
		소금	0.13					
		배추, 생것	13					
		무, 조선무, 생것	1.82					
		갓, 생것	0.91					
		소금, 굵은소금	0.91					
		참쌀, 백미, 분말화한것	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					
설탕, 액설탕	0.07							
오후간식	미니핫도그 ①②④⑥⑧	핫도그, 냉동	19.5	-				
	우유(200ml) ②	우유	130	-				
28[목]	오전간식	(이유식)새우살죽 ⑥	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 물만 후 불현대에 넣어 한솥 으개치도록 한다. ② 새우살은 0.3cm 정도는 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 돌돌 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 물린다. ⑥ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			새우, 시바새우, 생것	6.5				
	점심	순살감자탕(2) ⑤⑥⑧	양파, 생것	3.25	1. 돼지고기는 핏물을 제거한 후 한 번 데쳐 불순물을 제거해준 후 냄비에 넣고 삶는다. 2. 감자는 적당한 크기로 썰고 얼갈이배추는 데쳐서 찢어두고, 양파는 어슷썰기 한다. 3. 1에 2를 넣고 된장, 다진마늘과 다진생강을 넣고 끓인다. 4. 들깨가루를 넣고 간을 맞춘 후 파를 넣는다.			
			멸활, 백미, 생것	35.75				
			돼지고기 사태, 생것	39				
			감자, 대지, 생것	6.5				
			얼갈이배추, 생것	6.5				
			양파, 생것	1.95				
			된장, 개량	1.3				
			들깨, 말린것	1.3				
			파, 생것	0.65				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33				
			어육, 튀긴것	22.75				
			양파, 생것	6.5				
			당근, 뿌리, 생것	3.25				
			간장, 개량, 양조	1.3				
			콩기름	1.3				
	오후간식	단호박맛탕 ⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.			
			물엿	0.33				
참기름			0.26					
깨소금, 가루, 볶은것			0.13					
	어린이깍두기 ⑥	김치, 깍두기	13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이가 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 김치입니다				
		호박, 단호박, 생것	26					
		물엿	1.3					
		설탕, 액설탕	1.3					
	우유(200ml) ②	콩기름	1.3	① 단호박을 잘 다듬은 후 아이들이 먹기 좋은 한 입 크기로 썬다. ② 180℃로 예열한 식용유에 바삭 튀긴다. ③ 설탕과 물엿을 끓인 시럽에 튀긴 단호박과 참깨를 넣고 고루 섞는다.				
		참깨, 참정깨, 볶은것	0.07					
		우유	130					
		-	-					
28[목]	오전간식	#아몬드죽	멸활, 백미, 생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 먹서기에 아몬드와 물을 넣고 골게 간다. ③ 냄비에 ①과 ②, 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
			아몬드, 말린것	3.25				
	점심	#아육국 ⑤⑥	소금	0.33	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.			
			멸활, 백미, 생것	34.45				
			멸활, 흑미, 현미, 생것	1.3				
			아육, 생것	16.25				
			양파, 생것	6.5				
			무, 조선무, 생것	1.3				
			파, 생것	1.3				
			간장, 개량, 양조	0.65				
			다시마, 말린것	0.33				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
			돼지고기 살코기, 생것	39				
			간장, 개량, 양조	1.95				
			설탕, 액설탕	0.65				
청주, 알코올 16%	0.65							
	파프리카오이무침	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 아육과 양파는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.				
		참기름	0.26					
		후추, 검은후추, 가루	0.07					
		오이, 개량종, 생것	16.25					
		파프리카, 노란색, 생것	9.75					
		파프리카, 빨간색, 생것	9.75					
		파, 생것	0.65					
		마늘, 깐마늘, 생것	0.26					
		소금	0.26					
		참기름	0.26					
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07					
		김치, 백김치	13					
		아이약밥(이유식) ⑤⑥	참쌀떡, 약식		16.25	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. ① 약밥을 작게 잘라 제공한다.		
		우유(200ml) ②	우유		130		-	
			오전간식		치즈죽 ②	멸활, 백미, 생것	16.25	① 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다. ② 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고려다 넣은 후 골고루 섞는다.
						우유	13	
점심	#두부탕국 ⑤⑥		치즈, 체다	3.25	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			멸활, 백미, 생것	35.75				
			두부	16.25				
			무, 조선무, 생것	9.75				
			양파, 생것	1.3				
			파, 대파, 생것	1.3				
			간장, 개량, 양조	0.65				
			다시마, 말린것	0.33				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
			참기름	0.26				
			가다랑어, 유지방조림	26		① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 무는 나박하게 썰어주고, 두부는 한 입 크기로 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름, 무, 다진 마늘을 넣고 푹다 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞추는 후 마무리한다.		
			감자, 대지, 생것	13				
			양파, 생것	9.75		① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다.		
당근, 뿌리, 생것	6.5							
간장, 개량, 양조	1.3							
콩기름	1.3							

29[금]	점심	파, 생것	1.3	④ ③에 양파, 파, 감지를 넣어 볶은 후 간장으로 간를 하고 감기들과 후주로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	
			참기름	
			후추, 검은후추, 가루	
			느타리버섯 생것	
			간장, 개량, 양조	
			참기름	
			파, 생것	
			소금	
			참깨, 흰깨, 볶은것	
	배추김치	배추 생것	13	1. 파는 다지고, 느타리버섯은 끓는 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹군 뒤 물기를 꼭 짰 후 절대로 찢어서 소금을 뿌려준다. 3. 간장, 참기름, 다진 파를 섞어 양념장을 만든다. 4. 느타리버섯에 양념장을 넣어 버무린 후 볶은 통깨를 뿌려낸다. Tip. 팬에 콩기름을 두르고 볶아도 좋아요.
			무, 조선무, 생것	
			갓 생것	
			소금, 굵은소금	
			참쌀, 백미 분말화한것	
			파, 쪽파 생것	
			고춧가루, 가루	
			미나리, 물미나리, 생것	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			생강, 뿌리줄기, 생것	
	오후간식	브로콜리전 ①③⑥	설탕, 액설탕	1. 끓는 물에 소금을 넣고 브로콜리를 넣어 데친 후 찬물에 헹군다. 2. 1과 양파, 당근은 0.5cm 크기로 다진다. 3. 부침가루, 튀김가루와 달걀을 물에 갠 후, 2를 넣고 섞는다. 4. 달걀 팬에 식용유를 두르고, 반죽을 한 숟가락씩 떠서 둥그랗게 펼쳐 노릇하게 익혀 완성한다.
			브로콜리, 생것	
			달걀, 생것	
			당근, 뿌리 생것	
			밀, 부침가루	
			밀, 튀김가루	
			양파 생것	
			콩기름	
			소금	
			우유(200ml) ②	
	오전간식	(이유식)참쌀검은콩죽 ③	우유	1. 백미, 참쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 불려낸 다음 으깨지도록 간다. 2. 냄비에 백미, 참쌀을 넣고 끓이다가 갈아 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.
			멸달, 백미 생것	
			콩(대두), 서리태, 말린것	
			참쌀, 백미, 생것	
			소금, 정제염	
			참기름	
			형태, 볶아, 말린것	
			미역, 말린것	
			참기름	
			간장, 제재	
	점심	북미역국 ⑤⑥	다시마, 말린것	1. 찬물에 국물용 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다. 2. 북미역과 건미역은 각각 찬물에 15분 정도 불린 후 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 준비한다. 3. 불린 북미역은 참기름으로 볶다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 미역을 넣는다. 4. 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
			마늘, 구근 생것	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	
			소금	
			배추 생것	
			무, 조선무, 생것	
			갓 생것	
			소금, 굵은소금	
			참쌀, 백미 분말화한것	
			파, 쪽파 생것	
	오전간식	백미밥	고춧가루, 가루	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			생강, 뿌리줄기, 생것	
			설탕, 액설탕	
			녹두묵	
			간장, 개량, 양조	
			김, 참김, 말린것	
			파, 생것	
			마늘, 깐마늘, 생것	
	점심	청포묵무침 ⑤⑥	참기름	① 청포묵은 적당한 크기로 썰어 살짝 데친다. ② 김은 구운 후 부서 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 김을 담고 ④의 양념장을 넣어 골고루 버무려낸다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	
			배추 생것	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	
			간장, 개량, 양조	
			파, 대파 생것	
			맛술	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			설탕, 액설탕	
	오전간식	소고기배추찜 ⑤⑥⑨	참기름	① 통배추를 반으로 잘라 깨끗히 씻어낸다. ② 소고기와 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 파와 마늘은 잘게 다진다. ④ 그릇에 ②의 소고기와 간장, 다진 파, 다진 마늘, 맛술, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다. ⑤ ①의 배추 사이사이에 ④의 소고기와 새송이버섯을 넣고 먹기 좋은 크기로 찜어낸다. ⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 된 뒤 식힌 후 배식한다.
			후추, 검은후추, 가루	
			멸달, 백미 생것	
			우유(200ml) ②	
			우유	
			[향]생일케이크 ①②③⑥	
			케이크, 과일(후르츠)	
			멸달, 백미 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
	점심	새우캐첩볶음 ⑤⑥⑨	김치, 깍두기	1. 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후주로 밀간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토캐첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			닭고기, 성계 생것	
			무, 조선무, 생것	
			양파 생것	
			파, 생것	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			소금	
			후추, 검은후추, 가루	
			새우, 꽃새우, 생것	
			양파 생것	
	오전간식	어린이깍두기 ⑤	당근, 뿌리 생것	1. 닭고기, 대파, 양파, 무, 마늘과 물을 넣고 함께 끓여 육수를 만들고, 닭고기가 익으면 살을 발라낸다. 2. 대파를 깨끗이 씻어 폭 0.2cm로 썬다. 3. 발라낸 닭살은 육수에 넣고 한번 더 끓이고 소금, 후주로 간을 맞춘다. 4. 그릇에 닭곰탕을 담고, 다진 파를 얹는다.
			닭고기, 생계 생것	
			무, 조선무, 생것	
			양파 생것	
			파, 생것	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			소금	
			후추, 검은후추, 가루	
			새우, 꽃새우, 생것	
			양파 생것	
	점심	닭곰탕(1) ⑤	당근, 뿌리 생것	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후주로 밀간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토캐첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			토마토 캐첩	
			콩기름	
			물엿	
			마늘, 깐마늘, 생것	
			참기름	
			청주, 알코올 16%	
			소금	
			후추, 검은후추, 가루	
			숙주나물 생것	
	점심	새우캐첩볶음 ⑤⑥⑨	당근, 뿌리 생것	1. 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후주로 밀간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토캐첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			파, 대파 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	

		숙주나물_2025012223	참기름	0.46	1. 숙주는 깨끗이 씻어 물기를 빼고 고춧가루, 참기름, 식용유를 넣어 볶는다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 무친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			마늘_구근_생것	0.26	
			소금	0.2	
			참깨_원개_볶은것	0.2	
			멸살_백미_생것	32.5	
	가장밥		가장_도정_생것	1.62	① 쌀과 가장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	오후간식	액상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.
		채소전량 ⑥	콩, 채소 전량	39	-