

[2026년5월 축식형 식단]					
5월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	오전간식	달걀죽 ①	멸활_백미_생것	25	① 삶은 깨갯이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨갯이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 쉰다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 전일염을 넣어 완성한다.
			달걀_생것	20	
			양파_생것	10	
			당근_뿌리_생것	3	
			소금_전일염	0.5	
			참기름	0.3	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			깨끗쌀	30	
			파_대파_생것	15	
		계살탕 ①⑤⑥⑧⑨	당근_뿌리_생것	10	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.
			양파_생것	10	
			팽이버섯_생것	10	
			새우젓_염절임	5	
			마늘_깐마늘_생것	2.5	
			소금_전일염	1	
			부추_새래중_생것	35	
		!부추전 ①⑤⑥	밀_부침가루	15	① 부추는 적당한 크기로 절고 당근은 채 쉰다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀_생것	10	
			당근_뿌리_생것	7	
			참기름	5	
			소금	0.2	
		잔멸치조림 ⑤⑥	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	10	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 설탕로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 조리듯이 오래 볶는다. ⑥ 멸치에 간이 배이던 깨를 부려 마무리한다.
			간장_재래	2	
			물엿	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 가루	0.5	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			배추_생것	20	
		배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	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 쉰다. 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	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			국수, 소면, 말린것	30	
			대두, 노란색, 말린것	15	
			오이, 다다기, 생것	10	
04[월]	오전간식	콩국수 ⑤⑥	소금	1	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겉껍질을 벗긴다. 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.
			국수, 소면, 말린것	30	
			대두, 노란색, 말린것	15	
			오이, 다다기, 생것	10	
			소금	1	
			멸활_백미_생것	25	
	점심	참치죽	가다랑어, 유자홍조림	10	3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 생 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			소금	0.2	
			멸활_백미_생것	53	
		수수밥(경남)	수수_도정_생것	2	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			시금치_생것	35	
			간장, 개량, 양조	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		시금치맑은국 ⑤⑥⑧	다시마, 말린것	0.3	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우레넌 국물에 시금치, 건새우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
			닭고기_살코기_생것	40	
			양파_생것	15	
			당근_뿌리_생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
		닭불고기 ⑤⑥⑧	맛술	1	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 참기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			설탕_백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			우엉_생것	20	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	2	
		우엉조림(경남) ⑤⑥	맛술	1	① 우엉은 먹기 좋은 크기로 쉰다. ② 끓는 물에 식초와 우엉을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 우엉을 다시 냄비에 넣고 우엉이 잠길도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ③에 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.
			깨소금_가루_볶은것	0.5	
			식초, 사과식초	0.5	
			참기름	0.5	
			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 헹구고 체에 발쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. 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.
			참쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
			고구마_분질(참) 고구마_생것	35	
			마요네즈, 찬한	5	
			오이, 다다기, 생것	3	
			포도, 건포도	2	
오전간식	오후간식	고구마범벅* ①⑤	겨자_페이스트	1	1. 고구마는 껍질을 제거한 후 찜솥에 찌 으갠다. 2. 건포도와 오이는 깨갯이 씻어 작게 깎쪽 썰기한다. 3. 조리용기에 준비해둔 재료들을 넣고 소금, 마요네즈,머스터드, 설탕을 골고루 버무린다. 4. 완성된 단호박범벅을 배식용기에 담아 제공한다.
			소금	0.2	
			멸활_백미_생것	14	
			참깨_흰깨_볶은것	5	
			멸활_백미, 생것	40	
			달걀_생것	30	
			감자, 대지, 생것	15	① 감을 불린 후 찬물에 쓰게된다. 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. 2. 감자, 당근, 양파는 알맞은 크기로 쉰다. 3. 청피망은 씨를 제거하고 알맞은 크기로 쉰다. 4. 돼지고기를 다른 재료의 크기와 비슷하게 잘라서 다진다.

06[수]	점심	오므라이스(1.5) ①③④⑤	돼지고기, 알다리(꾸리샴), 생것	15	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 썬뒤서 제공한다.
			토마토 케첩	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
		소고기사브국 ⑤	콩기름	3	Tip. 글소스로 간을 하여도 좋습니다.
			소금	0.2	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	15	
			배추 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			청경채 생것	5	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파 생것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
		미니새송이버섯조림(영천) ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추, 청경채는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 배추, 청경채, 숙주, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ①에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	40	
오후간식		멘보샤 ①②③⑤⑥	간장, 개량, 양조	3	① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다. ② 냄비에 물을 소량 넣고 미니새송이버섯을 끓이다가 버섯이 익으면 간장과 소금으로 간하여 끓여준다. ③ ②의 냄비에 물엿을 넣어준다. ④ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다. ⑤ 참깨를 뿌려 마무리한다.
			전분, 감자, 가루	3	
			물엿	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			소금	0.2	
	무피클		무, 조선무, 생것	25	① 무는 적당한 크기로 다박박기 한다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕, 백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			새우, 시바새우, 생것	30	
			빵, 식빵	25	
07[목]	점심	오전간식	달걀, 난백, 생것	5	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 식빵은 대두리를 제거한 뒤 4등분해서 준비해 둔다. ③ ①의 새우는 물기를 제거한 뒤 칼등으로 지그시 눌러 적당한 다진다. ④ 분량의 설탕, 현자, 전분과 ③을 함께 섞어 찰기가 생길 때까지 치댄다. ⑤ ④를 적당한 ②의 식빵 1/4쪽에 올리고 다른 1/4쪽으로 덮는다. ⑥ 기름솥에 160도로 예열된 콩기름에 ③를 노릇노릇하게 튀긴다.
			전분, 감자, 가루	3	
			콩기름	2.5	
			설탕, 가루	0.3	
			소금	0.1	
		후유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	-
			우유	200	
		당근죽(30)	멸발, 백미, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			참기름	1.2	
오전간식		백미밥	김, 참김, 말린것	0.2	① 쌀을 불리고 당근은 잘게 다져 렌에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김을 뿌려 마무리 한다.
			소금	0.2	
			멸발, 백미, 생것	55	
			배추 생것	35	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
	콩가루배추국 ①⑥		무, 조선무, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루와 간장으로 마무리한다.
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	3	
			다시마, 말린것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
점심		돼지고기볶잡(2) ①⑥⑧⑨	간장, 개량, 양조	1	1. 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 피망은 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. 2. 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 3. 2에 당근, 양파, 양배추, 피망 순으로 넣어 볶다가 토마토케첩, 간장, 설탕, 후추를 넣어 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			돼지고기 등심 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양배추 생것	5	
	에호박나물 2025012225 ⑤⑥		양파, 생것	5	Tip 에호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 에호박 볶음을 만들 수 있다.
			토마토 케첩	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			간장, 개량, 산분해	3	
			콩기름	1	
배추김치			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어기 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 참갈가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 썰어기 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
			설탕, 황설탕	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			호박, 에호박, 생것	40	
			새우젓, 갓새우젓, 염절임	1.5	
			콩기름	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어기 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 참갈가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 걸일부터 썰어기 소를 바르고 절임으로 감한 후 숙성시킨다.
			파, 대파, 생것	1	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.4	
오후간식		배추김치	배추 생것	20	① 쌀을불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
		쇠고기주먹밥 ①⑤	파, 쪽파, 생것	0.8	① 쌀과 미역을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오전간식		!미역죽 ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.1	① 쌀과 미역을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	27	
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			콩기름	2.5	
		흑미밥	소금	0.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			보리차, 볶은것	1	
			멸발, 백미, 생것	25	
오전간식		!미역죽 ⑤⑥	간장, 제래	1.2	① 쌀과 미역은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	1.2	
			미역, 말린것	1	
			소금, 정제염	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			멸발, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
			명태, 동태, 냉동	30	
			무, 조선무, 생것	10	

08[금]	점심	순살동태국	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	1. 익당양의 물을 냄비에 붓고 인삼시와 신나시마를 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	1			
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5			
			소금	0.2			
			다시마, 말린것	0.1			
		두부스테이크 ①③⑤⑥⑨	두부	40	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. 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 돈까스소스와 곁들인다.		
			달걀, 생것	10			
			밀, 중력밀가루	10			
			당근, 뿌리, 생것	5			
			돈까스 소스	5			
			밀, 빵가루	5			
			양파, 생것	5			
			참기름	5			
			소금	0.2			
			견파래자반 ①	파래, 말린것		10	1. 견파래는 잘게 부순다. 2. 기름을 살짝 두르고 파래를 볶는다. 3. 바삭하게 구워지면, 소금과 설탕으로 간하고 마지막에 참기름, 참깨를 뿌려 완성한다.
				참기름		0.5	
설탕, 백설탕	0.2						
참기름	0.2						
소금	0.1						
배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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.				
	배추, 생것	20					
	무, 조선무, 생것	2.8					
	갓, 생것	1.4					
	소금, 굵은소금	1.4					
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
	파, 쪽파, 생것	0.8					
	고춧가루, 가루	0.6					
	미나리, 물미나리, 생것	0.6					
	마늘, 깠마늘, 생것	0.4					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
오후간식	설탕, 백설탕	0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 삭강, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 삭강과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.				
	어묵, 튀긴것	20					
	무, 조선무, 생것	7					
	삭강, 생것	7					
	파, 생것	3					
	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2					
	간장, 재래	0.5					
	소금	0.4					
	후추, 검은후추, 가루	0.1					
	우유(200ml) ②	200					
	오전간식	영양닭죽(경남) ⑥		참쌀, 백미, 생것	25	① 참쌀은 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 참쌀을 볶다가 당근, 애호박을 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. ⑥ 찹이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 해 완성한다.	
닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것			20				
호박, 애호박, 생것			7				
당근, 뿌리, 생것			5				
파, 생것			3				
마늘, 깠마늘, 생것			2				
참기름			0.5				
소금, 천일염, 가는소금			0.3				
점심			백미밥	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			고구마순원장국 ③⑥	고구마, 줄기, 생것			35
		양파, 생것		5			
		원장, 개량		4			
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2			
		마늘, 깠마늘, 생것		0.5			
새우크림소스조림 ②⑧		다시마, 말린것	0.2	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 파프리카를 볶는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 끓인다.			
		우유	40				
	새우, 시바새우, 생것	30					
	크림, 유지방 45%	10					
	파프리카, 빨간색, 생것	5					
	파프리카, 초록색, 생것	5					
	올리브유	2.5					
	마늘, 깠마늘, 생것	1					
	소금	0.5					
	후추, 검은후추, 가루	0.1					
	얼갈이배추, 생것	35	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	5						
참깨, 흰깨, 볶은것	2						
간장, 재래	0.5						
마늘, 깠마늘, 생것	0.2						
참기름	0.2						
배추김치	소금	0.1	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.				
	배추, 생것	20					
	무, 조선무, 생것	2.8					
	갓, 생것	1.4					
	소금, 굵은소금	1.4					
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
	파, 쪽파, 생것	0.8					
	고춧가루, 가루	0.6					
	미나리, 물미나리, 생것	0.6					
	마늘, 깠마늘, 생것	0.4					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
오후간식	설탕, 백설탕	0.1	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리려 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.				
	펜네	16					
	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	5					
	표고버섯, 참나물재배, 생것	3					
	당근, 뿌리, 생것	2					
	간장, 개량, 양조	1					
	참기름	1					
	참기름	1					
	설탕, 백설탕	0.3					
	마늘, 생것	0.2					
	우유(200ml) ②	200					
오전간식	파프리카죽(경남)	멸쌀, 백미, 생것	25	① 쌀은 불리고, 파프리카는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 파프리카를 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
		양파, 생것	5				
		파프리카, 노란색, 생것	5				
		파프리카, 빨간색, 생것	5				
		파프리카, 초록색, 생것	5				
		참기름	1.2				
		소금	0.5				
		점심	우유		200		
			우유		200		
			우유		200		
	우유		200				
	우유		200				
	우유		200				

12[화]	점심	기장밥(경남)	멸활_백미_생것	53	① 쌀과 기장은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 기장을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	2	
		북어게란국 ①⑤⑥	달걀, 생것	15	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	5	
			파, 생것	2	
			간장, 개장, 양조	1	
		간장재육볶음 ①④⑥	다시마, 말린것	0.5	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	45	
			양파, 생것	15	
			당근_뿌리_생것	7	
			파, 대파, 생것	5	
			간장, 재래	3.5	
			물엿	2	
			마늘_구근_생것	1.5	
			설탕_백설탕	1.5	
			참기름	1.5	
			종기름	1	
			생강_뿌리줄기_생것	0.3	
		오이나물2 ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	35	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.
			참기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
		배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼기 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 키퍼기 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참활_백미_분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
13[수]	점심	오전간식	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	1. 연근을 굵은 물에 식초를 넣어 데친 후 물기를 뺀다. 2. 1의 연근과 양파, 당근을 잘게 다진다. 3. 그릇에 부침가루, 소금, 물을 넣어 반죽을 만들고 2와 섞는다. 4. 팬에 식용유를 두르고 한 수저씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			설탕_백설탕	0.1	
		(간식) 다진연근전23 ⑤⑥	연근, 생것	20	① 달군 팬에 물을 얹어 데친 후 물기를 뺀다. ② 1의 연근과 양파, 당근을 잘게 다진다. ③ 그릇에 부침가루, 소금, 물을 넣어 반죽을 만들고 2와 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 한 수저씩 떠서 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 부침가루	7	
		김밥볶음밥2 ①③④⑥	종기름	2	① 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ② 김, 맛김, 조미, 구운것
			식초, 양조	1	
			소금	0.2	
			우유(200ml) ②	200	
			멸활_백미_생것	25	
			멸활_백미, 생것	50	
			달걀, 생것	30	
			게맛살	25	
			오이, 취정, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			종기름	3	
			김, 맛김, 조미, 구운것	1	
		맑은콩나물국 ⑤	참기름	1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			콩나물, 생것	35	
		물만두 ⑤⑥⑥	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, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
		어린이깍두기 ⑥	만두, 고기 만두, 냉동	50	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치, 감은 김치입니다
			김치, 깍두기	20	
	오후간식	치즈스틱 ②	치즈, 체다	20	① 유아용 치즈 포장을 벗겨 길게 스틱모양으로 썰어 제공한다.
			우유(200ml) ②	200	
14[목]	점심	오전간식	우유(200ml) ②	200	-
			우유(200ml) ②	200	
		근대참쌀죽(영천) ⑤⑥	참활_백미, 생것	25	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.
			근대, 생것	15	
			간장, 재래	1.2	
			참기름	1.2	
		백미밥	소금	0.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			멸활_백미_생것	55	
			감자, 대지, 생것	35	
		감자양파국2 ⑤⑥	양파, 생것	15	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.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
		닭살바베큐조림 ①⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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. 끝기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 닭살을 넣어 조리가 고기가 익으면 불을 끈 후 마무리한다.
			소금	0.5	
			닭고기_살코기_생것	45	
			당근_뿌리_생것	5	
			양파, 생것	5	
			토마토_케첩	5	
			물엿	3	
			우스터 소스	3	
		청경채나물- ⑤⑥	설탕_백설탕	1.5	1. 청경채는 굵은 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.
			종기름	1.5	
			마늘_구근_생것	0.5	
			생강_뿌리줄기_생것	0.5	
			청경채, 생것	35	
			간장, 재래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		참깨, 흰깨, 볶은것	파, 생것	0.5	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

		배추김치	갓 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
	오후간식	쌈뎡(오닝뎡) 우유(200ml) ㉠	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
	오전간식	버섯죽	고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소금	0.5	
			찹쌀, 백미, 생것	25	
			느타리버섯, 생것	10	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	
			찹쌀, 백미, 생것	53	
			수수, 도정, 생것	2	
			무, 조선무, 생것	15	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			들기름	0.2	
			소금	0.1	
			고등어구이(2) ㉡㉢	70	
			콩기름	3	
			브로콜리, 삶은것	35	
			유자 농축액, 당절임	5	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소금	0.1	
			식초, 사과식초	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			감자, 대지, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			달걀, 생것	7	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			콩기름	2	
			밀, 감쪽밀가루	1.5	
			밀, 빵가루	1.5	
			소금	1	
			우유(200ml) ㉠	200	
			우유	200	
			찹쌀, 흑미, 현미, 생것	15	
			찹쌀, 흑미, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			소금, 천일염	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			찹쌀, 백미, 생것	50	
			찹쌀, 흑미, 현미, 생것	2.5	
			호박, 애호박, 생것	20	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	7	
			양파, 생것	7	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			새우젓, 추젓, 토굴, 얼절임	0.5	
			참기름	0.5	
			돼지고기, 앞다리, 생것	60	
			가지, 생것	15	
			양배추, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			파, 대파, 생것	3	
			물엿	2	
			마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			청주, 알코올 16%	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 재래	2	
			물엿	2	
			파, 대파, 생것	2	
			마늘, 구근, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	

		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.8	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.
			고춧가루, 가루	0.6	
		미나리, 물미나리, 생것		0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
		생강, 뿌리줄기, 생것		0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
	오후간식	액상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	100	1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.
		두부과자(울진) ⑤⑥	두부	15	
			밀, 박력밀가루	10	
			물엿	5	
			올리브유	3	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1	
			소금	0.2	
			평창재, 베이킹파우더	0.2	
	오전간식	(이유식)배추죽	멸달, 백미, 생것	15	1. 끓인 끓은 물기를 빼고 찹쌀에 끓여 반죽 으깨서죽을 만든다. 2. 배추는 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1, 2와 적당량의 물을 넣고 세 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄여 뒤 쌀이 완전히 퍼졌 때 ① 찹쌀을 푼다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥	멸달, 백미, 생것	55	
		(달걀계)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	40	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 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오리고기, 껍질 포함, 생것	45	
			배추, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			팽이버섯, 백로, 생것	10	
			부추, 두메부추, 생것	5	1. 혼재오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 쪄낸다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.
			간장, 재래	3	
			파, 대파, 생것	3	
			식초, 사과식초	1	
			시금치, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	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.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			우유(200ml) ②	200	-
			멸달, 백미, 생것	27	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7.5	1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 잔멸치는 30분 정도 물에 담겨 찬맛을 뺀 후 물기를 없앤다. 3. 호박, 당근, 양파는 잘게 다져 볶아준다. 4. 마른편에 약불로 찬멸치를 볶고 익서기에 골게 간다. 5. 진밥에 잔멸치, 호박, 당근, 양파, 참기름을 넣고 먹기 좋은 크기로 동글게 빚어낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			호박, 애호박, 생것	3	
			참기름	1	
			우유	35	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 골게 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 찌질 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
			귀리, 오트밀	20	
			소금	0.5	
			멸달, 백미, 생것	55	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	45	
			감자, 대지, 생것	15	
			카레, 소스, 가루	15	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양송이버섯, 생것	3	
			참기름	2	
			피망, 초록색, 생것	2	
			군대, 생것	30	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			무, 조선무, 생것	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 군대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 군대, 파를 넣고 끓인 후 다진마늘, 간장으로 간한다.
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 재래	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			팽이버섯, 갈피, 생것	30	
			달걀, 생것	15	
			계란살	10	① 팽이버섯, 달걀, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② 계란을 찢어서 넣는다. ③ ②에 달걀을 푼고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			참기름	5	
			소금, 정제염	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	150	-
			멸달, 백미, 생것	20	
			우유	35	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 새서산은 파는 물에 살짝 데치 후 으갠다.
			대구, 생것	15	

21[목]	오전간식	흰쌀생선죽	양파, 생것	5	4. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣고 부다가 애호박, 양파, 분량의 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 3. 애호박, 양파를 다진다. ① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 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.		
			호박, 애호박, 생것	5			
	점심	백미밥	참기름	1		① 팬에 참기름을 두르고 먹갈비를 올려 굽는다. ① 양배추, 당근, 양파를 다진다. ② 통조림 옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 마요네즈, 식염, 식초를 넣어 골고루 섞는다.	
			멜발, 백미, 생것	55			
		새우살미역국 ③⑤⑥	새우, 꾹새우, 생것	12			
			미역, 말린것	3			
			참기름	1.5			
			간장, 재래	0.5			
			마늘, 간마늘, 생것	0.5			
			소금	0.4			
		먹갈비구이(경남) ①	먹갈비	45			① 팬에 참기름을 두르고 먹갈비를 올려 굽는다.
			참기름	1.5			
양배추, 생것	20						
당근, 뿌리, 생것	5						
마요네즈, 난황	5						
양파, 생것	5						
코우슬로샐러드 ①④	옥수수, 가당, 통조림	5	① 양배추, 당근, 양파를 다진다. ② 통조림 옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 마요네즈, 식염, 식초를 넣어 골고루 섞는다.				
	샐랑, 백샐랑	0.5					
	식초, 사과식초	0.2					
	소금	0.2					
	나박김치	40		① 적당한 크기로 썰어 배식한다.			
	김차, 수미, 생것	100					
오후간식	감자버터구이 ②	버터	2	① 감자는 껍질을 벗기고 굵은 물에 소금과 감자를 넣어 삶는다. ② 달궈진 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 구워준다. ③ ②에 설탕을 뿌려준다.			
		샐랑, 백샐랑	0.4				
		소금	0.2				
		우유(200ml) ②	200				
22[금]	오전간식	병아리콩죽 ⑤	멜발, 백미, 생것	20	① 쌀과 병아리콩은 미리 물에 불려준다. ② 불린 병아리콩은 불린데에 넣어 갈아준다. ③ 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 쌀이 퍼지면 ②를 넣고 끓이다가 소금 간하여 낸다. ① 쌀과 기장을 섞어서 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			병아리콩, 인도산, 말린것	10			
	점심	기장밥	소금, 천일염, 가는소금	0.2	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 옥수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 싹파는 어스 쪄낸다. 3. 된장을 쪄 옥수에 배추를 넣고 끓여온 나머지 재료를 넣고 간을 한다.		
			멜발, 백미, 생것	50			
		단배추된장국 ③⑥	기장, 도정, 생것	2.5			
			배추, 생것	15			
			된장, 개량	4			
			멸치, 생것	2			
		모듬채소계란말이 ①④	파, 싹파, 생것	1		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 쪄낸다.	
			달걀, 생것	50			
			당근, 뿌리, 생것	5			
			양파, 생것	5			
	호박, 애호박, 생것		5				
	참기름		2				
	점심	진미채간장조림 ①③④⑥⑦	파, 싹파, 생것	2	1. 진미채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛소, 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. 물을 완전히 끈 후 통깨를 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.		
			소금	1			
			오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5			
			간장, 개량, 양조	2			
			물엿	0.7			
			맛소	0.6			
		배추김치	마늘, 간마늘, 생것	0.5	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 쪄낸다. 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.		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2			
배추, 생것			20				
무, 조선무, 생것			2.8				
오후간식	두유파스타 ②③⑤⑥	갓, 생것	1.4	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 팬에 참기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.			
		소금, 굵은소금	1.4				
		참쌀, 백미, 분말화한것	0.8				
		파, 쪽파, 생것	0.8				
		고춧가루, 가루	0.6				
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
	우유(200ml) ②	마늘, 간마늘, 생것	0.4				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		샐랑, 백샐랑	0.1				
		두유, 대두	30				
26[화]	오전간식	잡쌀들깨무죽	파스타, 스파게티, 말린것	20	① 쌀과 잡쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어주고 무는 잘게 잘라 다져준다. ② 적당한량의 물에 ①을 넣고 끓인 후 들깨를 넣어 함께 끓여준다. ③ ②가 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다.		
			브로콜리, 생것	5			
	양송이버섯, 생것		5				
	양파, 생것		5				
	점심	수수밥(경남)	치즈, 모차렐라	5	① 쌀과 수수를 섞어서 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 열갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 넣고 2와 자들박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.		
			참쌀, 백미, 생것	53			
			수수, 도정, 생것	2			
			두부	10			
			열갈이배추, 생것	5			
			호박, 애호박, 생것	5			
		자들박이원장국 ③⑤⑥⑦	된장, 개량	3			
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	1.5			
파, 생것			1				
다시마, 말린것			0.5				
점심	순살삼치	마늘, 간마늘, 생것	0.5	1. 순살삼치는 손질하여 적당한 크기로 자른다. 2. 팬에 기름을 두르고 삼치 견문을 익혀준다. 3. 무는 납작하게 썰고, 대파는 어스썰기 해준다. 4. 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 설탕, 맛소, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 냄비에 무를 깔고 삼치, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.			
		순살삼치	40				
		무, 조선무, 생것	10				
		간장, 개량, 양조	3				
		물엿	3				
		참기름	3				
	순살삼치옛장조림 ③⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	2				
		파, 싹파, 생것	2				
		마늘, 생것	1				
		맛소	1				
점심	후추, 검은후추, 가루	참기름	1				
		샐랑, 백샐랑	0.5				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				

		콩나물김치(지역아동) ⑤⑥	파, 생것	1.5	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, 찹쌀, 말린것	0.6	
		배추김치	간장, 채래	0.5	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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.3	
			소금	0.2	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
		오후간식	우유(200ml) ②	200	-
			미니핫도그 ①②⑥⑧	30	
		오전간식	멜발, 백미, 생것	25	① 쌀은 물린 후 불끈대에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 새우살은 0.3cm 정도의 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.
			(이유식)새우살죽 ②	10	
			양파, 생것	5	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 맞추는 후 파를 넣는다.
		점심	백미밥	55	
			돼지고기 사태, 생것	60	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	10	
			얼갈이배추, 생것	10	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			양파, 생것	3	
			원장, 개량	2	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	2	
			파, 생것	1	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			어육, 튀긴것	35	
			양파, 생것	10	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			물엿	0.5	
			참기름	0.4	① 어육은 적당한 크기로 썬다. ② 당근과 양파는 깨끗하게 손질한 후 어육과 비슷한 크기로 썰어준다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어육과 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장, 물엿을 넣어 간을 한 후 참기름과 깨소금으로 마무리한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
		어린이작두기 ②	김치, 깎두기	20	① 어린이 깎두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깎두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 것이 없습니다
			호박, 단호박, 생것	40	
			물엿	2	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.
			설탕, 액설탕	2	
			콩기름	2	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, 곱게분, 볶은것	0.1	
			우유(200ml) ②	200	-
			멜발, 백미, 생것	30	
			아몬드, 말린것	5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 믹서기에 아몬드와 물을 넣고 곱게 간다. ③ 냄비에 ①과 ②, 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.5	
			멜발, 백미, 생것	53	① 쌀과 흑미를 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 흑미를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미, 현미, 생것	2	
			아육, 생것	25	① 냄비에 물을 붓고 열처하시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 아육과 양파는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	2	① 냄비에 물을 붓고 열처하시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 아육과 양파는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	① 냄비에 물을 붓고 열처하시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② 아육과 양파는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			돼지고기, 살코기, 생것	60	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	3	
			설탕, 액설탕	1	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			오이, 개달걀, 생것	25	
			파프리카, 노란색, 생것	15	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	15	
			파, 생것	1	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.4	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고, 돼지고기를 넣어 삶은 후 건져내어 절대로 뭍는다. ⑤ 냄비에 ④와 양념, 물을 넣어 조린다.
			김치, 백김치	20	
			백김치	20	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			아기약밥(이유식) ⑤⑥	25	
			우유(200ml) ②	200	① 약밥을 작게 잘라 제공한다.
			우유	200	
			멜발, 백미, 생것	25	① 불린 쌀에 우유를 넣고 끓여준다. ② 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 곁들여 넣은 후 골고루 섞는다.
			우유	20	
			치즈, 채다	5	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	55	
			두부	25	① 적당한량의 물에 열처하시마 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 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞추는 후 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	15	
			양파, 생것	2	① 적당한량의 물에 열처하시마 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 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞추는 후 마무리한다.
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	① 적당한량의 물에 열처하시마 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 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞추는 후 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	① 적당한량의 물에 열처하시마 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 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ⑤ ④가 끓어오르면 두부를 넣고, 간장으로 간을 맞추는 후 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다.
			가다랑어, 유지방조림	40	
			감자, 대지, 생것	20	① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	① 통조림 참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 감자, 양파, 파는 적당한 크기로 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 흥기들을 두르고 다진 마늘, 당근, 감자를 넣어 볶는다.
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	

29[급]	점심	느타리버섯나물 ⑤⑥	파, 생것	2	④ ⑤에 양파, 파, 잠지를 넣어 볶아온 두 간장으로 간을 하고 잠기름과 후주로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	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 참기름을 두르고 볶아도 좋아요.
			느타리버섯, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	1	
	배추김치		참기름	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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참살, 백미 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오후간식	브로콜리전 ①⑤⑥		설탕, 맥실탕	0.1	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. 달군 팬에 식용유를 두르고, 반죽을 한 숟가락씩 떠서 둥그렇게 펼쳐 노릇하게 익혀 완성한다.
			브로콜리, 생것	10	
			달걀, 생것	5	
			당근, 뿌리 생것	5	
			밀, 부침가루	5	
			밀, 튀김가루	5	
			양파, 생것	5	
			참기름	2	
			소금	0.5	
			우유(200ml) ②	200	
1[생일식단]	오전간식	(이유식)참쌀검은콩죽 ⑤	우유	200	1. 백미, 참쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린 후 불판에 넣어 으개지도도록 간다. 2. 냄비에 백미, 참쌀을 넣고 끓이다가 같이 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 3. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.
			멜발, 백미, 생것	10	
			콩(대두), 서리태, 말린것	8	
			참쌀, 백미, 생것	2	
			소금, 정제염	0.5	
	점심	백미밥	참기름	0.5	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	55	
			녹두죽	40	
		청포묵무침 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	1	③ 청포묵은 적당한 크기로 썰어 살짝 데친다. ④ 김은 구운 후 부어 김가루로 만든다. ⑤ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑥ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑦ 그릇에 청포묵, 김을 담고 ④의 양념장을 넣어 골고루 버무려낸다.
			간장, 개량, 양조	1	
			김, 참김, 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		북어미역국 ⑤⑥	참기름	0.4	1. 찬물에 국물을 얼치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다. 2. 북어채와 건미역은 각각 찬물에 15분 정도 불린 후 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 준비한다. 3. 불린 북어채는 참기름으로 볶다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 미역을 넣는다. 4. 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			명태, 북어, 말린것	4	
			미역, 말린것	2	
			참기름	1.5	
			간장, 채채	1	
			다시마, 말린것	1	
		배추김치	마늘, 구근, 생것	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 참살가루와 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.
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참살, 백미 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
2[건강식단]	오전간식	(이유식)쇠고기죽 ⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 붙여준다. ⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 된 뒤 식힌 후 배식한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.4	
			참기름	0.4	
	점심	소고기배추찜 ⑤⑥⑦	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 소고기와 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 파와 마늘은 잘게 다진다. ③ 그릇에 ②의 소고기와 간장, 다진 파, 다진 마늘, 맛술, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다. ④ 소고기와 새송이버섯을 먹기 좋은 크기로 자른다. ⑤ ①의 배추 사이사이에 ④의 소고기와 새송이버섯을 넣고 먹기 좋은 크기로 붙여준다. ⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 된 뒤 식힌 후 배식한다.
			소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	45	
			배추, 생것	25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
		닭곰탕(1) ⑥	파, 대파, 생것	2	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.
			맛술	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			설탕, 맥실탕	0.4	
			참기름	0.4	
		새우케첩볶음 ⑤⑥⑦	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후주로 밑간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토케첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	10	
			닭고기, 성계, 생것	30	
			무, 조선무, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	점심	숙주나물, 2025012223	소금	0.2	1. 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가능하게 채를 썰고 파는 작게 다진다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 두친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			새우, 꽃새우, 생것	45	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			토마토 케첩	4	① 새우살은 손질하여 물기를 빼고 소금과 후주로 밑간한다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 토마토케첩, 청주, 물엿, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣어 볶아낸다. ⑤ 다른 팬에 ③의 양념을 넣고 끓이다가 ④, 양파, 당근을 넣어 골고루 섞으며 조리낸다.
			참기름	2	
			물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			청주, 알코올 16%	0.4	1. 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가능하게 채를 썰고 파는 작게 다진다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 두친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			파, 대파, 생것	2	1. 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가능하게 채를 썰고 파는 작게 다진다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 두친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			참기름	0.7	
			마늘, 구근, 생것	0.4	

			소금	0.3	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다.
			참깨_원개_볶은것	0.3	
		어린이깍두기 ⑥	김치, 깍두기	20	
			멸달_백미_생것	50	
	오후간식	기장밥	기장_도정_생것	2.5	① 쌀과 기장을 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		채소된빵 ⑥	빵, 채소 된빵	60	-
		엑산요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑산(농후), 식이섬유 첨가	100	1. 1인 분량의 엑산요구르트 1개를 제공한다.