

6월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	연두부죽 ①	두부, 연두부	32.5	① 찌운 물리고, 당근은 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 잘린 찌운 물고 넣고 볶는다. ③ ②에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 연두부를 넣는다. ④ ③에 소금으로 간을 한다.
			멸발, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			들기름	0.78	
			소금	0.33	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	4.55	
		버섯사브사브국(영천) ⑤⑥	양파, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			간장, 개황, 양조	0.13	
			소금, 천일염	0.07	
			돼지고기, 살코기, 생것	32.5	
			부추, 재래종, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
		돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑧	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 돼지고기, 당근, 양파는 채 썰고 부추는 적당한 크기로 찢어준다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근을 차례로 볶은 후 돼지고기를 넣어 볶는다. ⑤ 돼지고기가 어느 정도 익으면 양념장과 부추를 넣어 골고루 볶아 완성한다.
			간장, 개황, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	39	
			파, 대파, 생것	4.88	
		감자채볶음(지역아동) ①	참기름	1.46	1. 감자를 채 썰어 물에 담가둔다. 2. 팬에 참기름을 두르고 감자를 넣고 볶아준다. 3. 2에 소금을 넣고 간을 맞춰준다.
			소금	0.97	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합발, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
	배추김치	마늘, 갠마늘, 생것	0.26	1. 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 합발가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		소금	0.97		
		배추, 생것	13		
무, 조선무, 생것		1.82			
갓, 생것		0.91			
소금, 굵은소금		0.91			
합발, 백미, 분말화한것		0.52			
파, 쪽파, 생것		0.52			
고춧가루, 가루		0.39			
미나리, 물미나리, 생것		0.39			
마늘, 갠마늘, 생것		0.26			
생강, 뿌리줄기, 생것		0.07			
설탕, 백설탕		0.07			
액상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	65	1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.		
	어묵볶음 ③④	어묵, 튀긴것	22.75	1. 어묵은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 헹군다. 2. 어묵, 양배추, 당근, 파는 알맞은 크기로 자른다. 3. 그곳에 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 냄비에 물을 담아 ②을 끓고 끓으면 어묵과 채소를 넣는다. 5. 중불에서 끓이며 볶는다.	
		간장, 개황, 양조	6.5		
		당근	6.5		
		양배추, 생것	6.5		
파, 생것		0.97			
02[화]	오전간식	복숭아 ⑩	복숭아, 익도, 생것	65	① 먹기 좋게 잘라 배식한다. ① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			가지미, 생것	22.75	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
	점심	가지미살국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.6	① 또 썬 가지미살은 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 물을 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가지미살을 넣고 끓여준다. ④ ③에 다진 마늘, 양파, 파, 썬것을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.
			숙것, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			마늘, 생것	0.65	
			닭갈비	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개황, 양조	3.25	
			파, 생것	3.25	
		데리아끼닭갈비 ⑤⑥	참기름	1.62	① 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리아끼소스를 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 돼지고기, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 양파, 파, 데리아끼소스를 넣어 골고루 섞으며 조리한다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			물엿	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 데친것	16.25	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
		파프리카숙주나물 ⑤⑥	마늘, 갠마늘, 생것	0.13	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	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	
		배추김치	합발, 백미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밑통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 합발가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그곳에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			말, 중력말가루	9.75	
			느타리버섯, 생것	6.5	
	당근, 뿌리, 생것		6.5		
	양파, 생것		6.5		
	전분, 감자, 가루		3.25		
	참기름		3.25		
	소금		0.13		
우유 ②	우유		130	-	
오전간식	#파인애플	파인애플, 생것	65	① 얼질을 맞은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다. ① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		멸발, 백미, 생것	35.75		
		소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	13		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 차돌박이, 예로박은 적당한 크기로 썬다. ① 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
		원장, 개황	2.6		
		호박, 예로박, 생것	2.6		
차돌박이원장국 ③⑥	파, 생것	1.95	① 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.		

04[목]	점심	삼색계란찜 ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	③ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다. ① 계란을 풀어 계란과 동일한 양 만큼의 물을 넣고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. 계란물을 세 개의 그릇에 나눈다. ② ①에서 준비한 계란을 하나에 시금치를 넣고 익서기에 갈아준다. ③ ①에서 준비한 계란을 하나에 달걀을 넣고 익서기에 갈아준다. ④ ③를 먼저 찜통에 넣어 중간불에서 찌고 그 위에 ①을 넣고 찜다. ⑤ 마지막으로 ④에 아무것도 넣지 않은 계란물을 넣고 찜다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			달걀, 생것	32.5	
			달걀, 뿌리, 생것	6.5	
			시금치, 생것	6.5	
		소고기오이볶음 ③⑥	소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이, 다다기, 생것	19.5	
			소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	13	
			마늘, 생것	1.95	
오후간식	배추김치	간장, 개량, 산분해	0.65	1. 다진 소고기는 양념장(간장, 다진마늘, 참기름, 올리브오일)에 재워둔다. 2. 오이는 잘 씻어 반달모양으로 썰어 소금에 절여둔다. 3. 편에 재워둔 고기를 툴다가 어느 정도 익으면 오이를 넣고 강한 불에 2~3분간 튀리릭 튀어 참깨로 마무리 한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.	
		물엿	0.65		
		소금, 천일염, 소금꽃	0.65		
		참기름	0.65		
		참깨, 흰색, 볶은것	0.33		
	푸실리케찰볶음(봉화군센터) ②⑥⑧	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 고춧루 버무리 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		
		합발, 백미, 분말화한것	0.52		
05[금]	점심	파, 쪽파, 생것	0.52	① 양파, 파프리카, 당근을 깨끗하게 씻어 나박썰기 한다. ② 굵은 물에 푸실리를 삶은 후 찬물에 헹구고 올리브유에 버무리 둔다. ③ 편에 버터를 녹인 후 채소와 소금을 넣고 볶는다. ④ 편에 푸실리, 케첩을 넣고 약불에 버무리듯 살짝 볶는다.	
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
	우유 ②	설탕, 백설탕	0.07		
		파스타, 스파게티, 말린것	9.75		
		토마토, 케첩	6.5		
		달걀, 뿌리, 생것	3.25		
		양파, 생것	3.25		
오후간식	#브로콜리죽	파프리카, 조록색, 생것	3.25	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개준다. ② 브로콜리와 당근은 깨끗하게 씻어 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 ②를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		버터	0.65		
		올리브유	0.65		
		소금	0.33		
		우유	130		
	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		팽이버섯, 생것	9.75		
		어묵, 개맛살, 첨가	6.5		
		파, 생것	1.95		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
점심	팽이버섯개살국 ①⑥⑧	간장, 재래	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
		마늘, 갠마늘, 생것	0.33		
		소금	0.26		
		새우, 시바새우, 생것	39		
		양파, 생것	13		
	새우살크림소프조림 ②③⑧	우유	9.75	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카와 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 편에 올리브유를 두르고 마늘을 툴다가 양파와 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우살을 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 줄인다.	
		크림, 생크림	6.5		
		파프리카, 빨간색, 생것	6.5		
		파프리카, 조록색, 생것	6.5		
		참기름	1.3		
오후간식	우영채볶음 ③⑥	소금	0.65	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 조리듯이 툴다가 참기름을 넣어 마무리한다.	
		마늘, 갠마늘, 생것	0.26		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우영, 생것	22.75		
		간장, 개량, 양조	0.65		
	배추김치	물엿	0.26	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 고춧루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		식초, 사과식초	0.26		
		참기름	0.26		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
08[월]	점심	갓, 생것	0.91	① 계란을 물에 삶고, 달걀은 삶고, 달걀	

			미나리, 물미나리, 생것	0.39	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
	오후간식	김가루주먹밥	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 검은 구운 후 부쳐 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 쪼갠 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	1.3	
			소금	0.33	
			참기름	0.26	
			우유 ②	130	
			방울토마토 ⑩	65	
	오전간식		토마토, 방울토마토, 생것	65	
			토마토 소스, 케첩	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			파프리카, 주황색, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			설탕, 액설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양송이버섯, 생것	22.75	
			파, 생것	1.3	
			콩기름	0.65	
			간장, 개량, 양조	0.23	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합발, 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	
			가다랑어, 유지용조림	13	
			가당옥수수용조림	9.75	
			켄네	9.75	
			마요네즈	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			옥수수순	3.25	
			우유 ②	130	
			우유	52	
			멸발, 백미, 생것	13	
			소금	0.2	
			설탕, 알설탕	0.13	
			달걀, 생것	32.5	
			멸발, 백미, 생것	29.25	
			고사리, 데친것	9.75	
			시금치, 생것	9.75	
			콩나물, 생것	9.75	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			소금	0.33	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			두부	26	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 액설탕	1.3	
			참기름	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			합발, 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	
			명, 식빵	9.75	
			마요네즈, 난황	5.2	
			달걀, 삶은것	3.25	
			계맛살	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			오이, 다다기, 생것	1.95	
			옥수수, 가당, 통조림	1.95	
			명종, 볶은것	0.65	
			우유 ②	130	
			우유	65	
			참외, 씨 포함, 생것	65	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			아욱, 생것	4.55	
			원장, 개량	3.9	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	

11[목]	점심	순살찜닭+납작만두 ①②③④⑤⑥	파, 생것	0.33	① 닭은 찬물에 담겨 찜닭을 뽀뽀 후 대채 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 데친 콩나물은 찬물에 헹구고 식히고 물기를 따서 준비한다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣고 골고루 버무린 후 냄비에 담아 조린다. 5. 납작만두는 편에 구워 찜닭과 함께 먹는다.
			닭고기, 생것, 생것	26	
			만두, 군만두	19.5	
			달걀, 부리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	22.75	
	오후간식	하얀콩나물무침(경남) ①	깨소금, 가루, 볶은것	0.33	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구고 식히고 물기를 따서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
			파, 생것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
12[금]	점심	배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	1. 배추는 손질하여 밑동들 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			양파, 생것	29.25	
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 빵가루	2.92	
			밀, 튀김가루	2.27	
			콩가루	1.95	
			카레, 가루	0.65	
	오전간식	양파튀김 ①③⑤	말뭉, 백미, 생것	16.25	① 양파는 껍질을 벗기고 씻은 후 1cm 두께의 링 모양으로 썬다. ② 튀김가루에 카레가루를 넣고 섞어준다. ③ ①의 양파를 튀김가루, 계란, 빵가루 순으로 묻혀준다. (빵가루는 떨어지지 않게 잘 흔들어 골려 줌을 잊어준다.) ④ 팬에 콩기름을 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파튀김은 키친타월에서 기름을 빼낸다.
			시금치, 생것	9.75	
			원장, 개량	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.33	
			말뭉, 백미, 생것	35.75	
			달걀, 생것	19.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			김, 참김, 구운것	0.65	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
15[월]	점심	김말갈국 ④	소금	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 멸갈은 그릇에 넣고, 구운 김은 적당한 크기로 찢어 놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 물이 남은 말갈과 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간 하고 후춧가루와 김을 넣어 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가다랑어, 유지종조림	9.75	
			밀, 중력밀가루	6.5	
			당근, 부리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			전분, 옥수수, 가루	1.95	
			콩기름	1.95	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	
	오후간식	(달걀계피)참치채소전(0.5) ③⑤	간장, 개량, 양조	1.3	① 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 튀김량 올려 먹기 좋은 크기로 통크기로 전을 부친다.
			물엿	0.46	
			맛술	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			마요네즈, 전한	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
15[월]	점심	배추김치	참깨, 백미, 분말화한것	0.52	1. 배추는 손질하여 밑동들 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			과자, 약과	13	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			말뭉, 백미, 생것	13	
			아몬드, 말린것	3.25	
	오전간식	아몬드* ①	소금	0.13	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			말뭉, 백미, 생것	35.75	
			명태, 복어, 말린것	4.88	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			오리고기, 찜오리, 살코기, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	3.25	
15[월]	점심	!간장오리불고기 ③⑥	물엿	1.95	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 튀다가 양파와 파를 넣어 함께 튀고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			청경채, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	
	오전간식	복어미역국(멸치육수) ③⑤	소금	0.07	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	

16[화]		배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			소금, 굵은소금	0.91			
	합발, 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					
	오후간식	시리얼	시리얼, 옥수수, 그레놀라, 코코넛	9.75		① 그레놀라를 그릇에 적당한 백설탕한다.	
	오전간식	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-		
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	점심	바지락 순두부백탕 ①③⑤⑥	두부, 순두부	52	① 바지락은 찬물에 한두번 행구고 찬물에 소금을 뿌려 담근 후는다. ② 냄비에 물을 붓고 밀치로 옥수를 우려낸다. 팔팔끓기 시작하면 중불에서 더 끓여 준 후 다시마를 건져낸다. ③ 옥수에 바지락을 모두 넣어 준다. ④ 바지락을 넣은 옥수가끓기 시작하면 순두부를 넣고 다진마늘, 국간장, 대파를 넣는다. ⑤ 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.		
			바지락, 양식, 생것	22.75			
			파, 생것	1.95			
			간장, 개황, 산분해	1.3			
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.3			
			소금, 천일염	1.3			
			마늘, 간마늘, 생것	0.65			
			참기름	0.65			
다시마, 말린것			0.33				
미트볼, 냉동			29.25				
	열무나물(경남) ①③	콩기름	0.97	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.			
		열무, 생것	16.25				
		참기름	0.65				
		파, 생것	0.65				
		간장, 재래	0.33				
		마늘, 간마늘, 생것	0.13				
		소금	0.07				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
		배추, 생것	1.3				
		무, 조선무, 생것	1.82				
	배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		소금, 굵은소금	0.91				
		합발, 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				
		행이버섯, 갈미, 생것	19.5				
	행이버섯전 ①③	달걀, 생것	9.75	① 행이버섯,당,양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② ①에 달걀을 묻고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.			
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		양파, 생것	3.25				
		콩기름	3.25				
		소금, 정제염	0.13				
		우유 ②	130				
			새우살죽 ①		멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 푼린다. ② 새우살은 소금물에 흔들어 씻은 후 잘게 다진다. ③ 예호박, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 밥, 새우살, 예호박, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 새우살이 익으면 물을 붓고 끓여 퍼질 때까지 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 하여 완성한다.
					새우, 가시발새우, 생것	9.75	
					호박, 예호박, 생것	3.25	
					당근, 뿌리, 생것	1.95	
참기름	0.33						
소금, 천일염	0.26						
멜발, 백미, 생것	35.75						
닭고기, 다리, 생것	26						
밤, 생것	6.5						
양파, 생것	6.5						
	닭다리삼계탕(창) ③	파, 생것	1.95	① 밀치, 다시마, 양파를 넣어 옥수를 끓여준다. 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 닭다리, 갓, 밤, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 옥수를 넣고 중불에 끓인다. ③ ①에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. **합발을 풀러서 소금 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.			
		대추, 말린것	1.3				
		마늘, 간마늘, 생것	1.3				
		인삼, 수삼, 생것	1.3				
		다시마-소건물	0.65				
		밀치-소건물-대밀	0.65				
		소금	0.65				
		후추, 검은후추, 가루	0.13				
		김, 맛김, 조미, 구운것	6.5				
		간장, 개황, 양조	0.65				
	#김자반 ①③	콩기름	0.65	① 김은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 김을 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.			
		설탕, 백설탕	0.26				
		참기름	0.26				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
		감자, 대지, 생것	16.25				
		밀, 부침가루	9.75				
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		양파, 생것	3.25				
		참기름	1.3				
		소금	0.13				
	배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓 생것	0.91				
		소금, 굵은소금	0.91				
		합발, 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				
	오후간식	겉절이치즈스틱(20g)(투레루르)	설탕, 백설탕	0.07			
		치즈물엿	11.38				
	오전간식	우유 ②	우유	130	-		
		씨없는포도(창월1)	포도, 델라웨어, 생것	65	* 살균 대상 : 씨없는포도 ① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 소고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ② 무와 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 숙주와 고사리는 손질하여 데친 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 적정량의 물과 무를 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ ⑤에 숙주와 고사리, 대파를 넣어 끓인 후 간장, 후추로 간을 한다.		
			소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	13			
			무, 조선무, 생것	6.5			
			숙주나물, 생것	6.5			
			고사리, 데친것	3.25			
			파, 생것	1.3			
			간장, 개황, 양조	0.65			
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
참기름			0.26				
후추, 검은후추, 가루			0.07				
	완은육개장 ①③⑤⑥	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 넣고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.			
		양파, 생것	9.75				
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		간장, 개황, 양조	1.3				
		콩기름	1.3				
		파, 생것	1.3				
		소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	6.5				
		숙주나물, 생것	6.5				
		고사리, 데친것	3.25				
	완은육개장 ①③⑤⑥	파, 생것	1.3	① 소고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ② 무와 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 숙주와 고사리는 손질하여 데친 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 다진 마늘을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 적정량의 물과 무를 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ ⑤에 숙주와 고사리, 대파를 넣어 끓인 후 간장, 후추로 간을 한다.			
		간장, 개황, 양조	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		참기름	0.26				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25				
		양파, 생것	9.75				
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		간장, 개황, 양조	1.3				
		콩기름	1.3				
	간장돼지불고기 ①③⑤⑥	파, 생것	1.3	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 넣고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.			
		소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	6.5				
		숙주나물, 생것	6.5				
		고사리, 데친것	3.25				
		파, 생것	1.3				
		간장, 개황, 양조	0.65				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		참기름	0.26				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				

18[목]	점심	양배추들깨나물 ①⑥	설랑 떡설랑	0.65	④ 편에 콩기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추 생것	22.75	
			들깨, 말린것	1.95	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
19[금]	점심	배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 참뽕가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참뽕, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설랑 떡설랑	0.07	
			설랑 떡설랑	0.07	
			우유	130	
			우유	130	
			콘느타리버섯(새송이버섯), 생것	14.95	
			멸활, 백미, 생것	13	
20[토]	점심	새송이버섯국	참기름	0.97	1. 쌀은 불리고, 새송이버섯을 잘게 찢어준다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. 3. 2에 채소를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.33	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
			호박 애호박 생것	22.75	
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			명태, 동태, 냉동	19.5	
			카레, 가루	1.3	
			콩기름	0.97	
			말, 중력말가루	0.65	
			소금	0.13	
			배추 생것	13	
21[일]	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 참뽕가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참뽕, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설랑 떡설랑	0.07	
			파래, 가시파래, 말린것	6.5	
			설랑 떡설랑	0.33	
			올리브유	0.33	
			참기름	0.33	
22[월]	점심	배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	1. 파래저반은 마른팬주로 덮어 아물질을 제거한 후 잘게 찢는다. 2. 편에 올리브유를 두른 후 1의 파래저반을 넣어 볶는다. 3. 2에 설랑, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.
			소금	0.2	
			우유	130	
			우유	130	
			켄네리가마	26	
			크림소스	22.75	
			양송이버섯, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			콩기름	0.65	
			멸활, 백미, 생것	19.5	
			다량어, 참다량어, 유지용조밀	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			소금	0.33	
23[화]	점심	#참치죽	참기름	0.33	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어 준다. ② 참치죽조밀은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 ②의 참치죽의 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ③, ④을 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
			배추, 여름 재배, 생것	22.75	
			원장, 개량	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			홍(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1.3	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
			돼지고기, 등심, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			파, 대파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
24[수]	점심	배추김치	참기름	0.33	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채반다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 넣고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 편에 콩기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콘느타리버섯(새송이버섯), 생것	13	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			설랑 떡설랑	0.65	
			콩기름	0.65	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참뽕, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
25[목]	점심	배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 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 참뽕가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설랑 떡설랑	0.07	
			매일 국수, 말린것, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	0.97	
			설랑, 가루	0.97	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	
			김, 참김, 말린것	0.2	
			우유	130	
			우유	130	
			매일 국수, 삶은것	19.5	
			오이, 다다기, 생것	5.2	

23[화]	오전간식	키위(경남)	키위, 생것	65	-
	점심	백미밥	찹쌀, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대국 ①⑥	근대, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	3.25	
			원장, 개량	2.6	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
		소불고기(2). ①⑥⑦	소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	39	① 당근은 반달썰기, 양파는 채 썰고, 마늘은 다지고, 파는 어슷 썰고, 느타리버섯은 한 입 크기로 썬다. ② 쇠고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 한 입 크기로 썬 후 간장, 물엿, 참기름, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만들어 재운다. ③ 팬에 참기름을 두르고 재워둔 쇠고기를 볶는다. ④ 쇠고기가 익으면 채소를 넣어 볶은 다음 참기름, 볶은 통깨를 뿌려준다. Tip. 쇠고기를 재울 때 키위, 파인애플 등 과일을 이용하면 육질이 부드러워요.
			느타리버섯, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			물엿	1.95	
			참기름	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
		단배추나물	설탕, 백설탕	0.65	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			얼얼이배추, 생것	22.75	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
	배추김치	배추김치	소금	0.2	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어낸 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		단호박범벅 ①	소금, 굵은소금	0.91	1. 단호박은 껍질을 제거하고 각쪽별기를 한다. 2. 1을 찜통에 쪄낸다 3. 2를 으깨고 우유, 설탕, 소금, 아몬드슬라이스와 섞는다
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			호박, 단호박, 생것	65	
		우유 ②	우유	9.75	1. 단호박은 껍질을 제거하고 각쪽별기를 한다. 2. 1을 찜통에 쪄낸다 3. 2를 으깨고 우유, 설탕, 소금, 아몬드슬라이스와 섞는다
			아몬드, 말린것	3.25	
			소금	0.33	
			설탕, 백설탕	0.2	
			우유	130	
24[수]	오전간식	(이유식)오트밀죽	찹쌀, 백미, 생것	9.1	-
	점심	돈육짜장밥(1.5) ①⑥⑦	귀리, 오트밀	6.5	1. 떡바는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 놓아둔다. 2. 냄비에 으깬 알과 오트밀 가루, 물을 붓고 생 불에서 끓인다. 3. 떡이 퍼지면 떡까지 같이 푼다.
			돼지고기, 넓적다리, 생것	29.25	
			찹쌀, 백미, 생것	29.25	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			짜장소스	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			진분, 감자, 가루	1.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		파송송계란국 ①	달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ①와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	3.25	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
		새우살계절볶음 ①⑥⑦⑧	소금	0.33	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 골고루 섞어 볶는다.
			새우 튀김용, 튀긴것	26	
			토마토 케첩	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
	배추김치	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어낸 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			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, 갠마늘, 생것	0.26	
25[목]	점심	감자국(밀치육수) ①⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 적당량의 물에 밀치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm 크기로 납작 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ③ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	
			양파, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
		닭살계소볶음 ①⑥⑧	당근, 뿌리, 생것	3.25	1. 양파, 당근은 적당한 크기로 썰어둔다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 찢은 뒤 기름은 물에 삶아준다. 3. 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만들어준다. 4. 닭고기는 양념장에 버무려 잠시 재워둔다. 5. 재워둔 닭고기를 볶아준 뒤 찢어둔 채소와 섞어준다. 6. 재료가 익을 때까지 끓여준다.
			설탕, 백설탕	0.97	
			참기름	0.97	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
		(저염)연근조림 ①⑥	연근, 생것	13	① 연근은 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.97	
			물엿	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
			참기름	0.13	
	배추김치	배추김치	배추, 생것	13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어낸 소를 바르고 겹겹으로 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, 갠마늘, 생것	0.26	
			배추, 생것	0.26	

	오후간식	쇠고기스프 ㉔㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 소고기를 얇게 다진다. 2. 팬에 버터를 녹여 밀가루를 넣고 갈색빛이 날때까지 타지 않도록 볶는다. 3.2에 우유를 조금씩 넣으면서 걸쭉하게 끓인다. 4.3에 1을 넣어 한소끔 끓이다가 소금 후춧가루로 간한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			소고기, 한우(1등급), 통심, 생것	19.5	
26[금]	오전간식	치즈고구마죽 ㉔	우유	19.5	
			양파, 생것	6.5	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			버터	2.6	
			소금	0.13	
	점심	우유 ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.07	-
			우유	130	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 찐다. 2. 풀린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 곁들여 넣은 후 굴고루 섞는다.
			우유	13	
			고구마, 찹쌀(호박), 고구마, 편것	6.5	
			치즈, 체다	3.25	
			멸발, 백미, 생것	35.75	
		맑은콩나물국 ㉔	콩나물, 생것	22.75	① 찹쌀 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		두부스테이크&소스(경남) ①㉔㉕㉖㉗㉘	두부	26	① 물기없는 두부에 다진 양파, 다진 당근, 다진 마늘을 넣어 섞는다. ② 그릇에 ①과 달걀, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 섞여 으여진 후 동글납작하게 빚는다. ③ 팬에 중기름을 두르고 ②를 올려 속까지 잘 익히고, 돈까스 소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 통심, 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
			양파, 생것	5.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			밀, 빵가루	3.25	
			돈까스 소스	2.6	
			중기름	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			소금, 청제염	0.26	
		감자채볶음 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 중기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	45.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 계량, 양조	0.33	
			중기름	0.33	
		배추김치	마늘, 갠마늘, 생것	0.13	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 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 굴고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갠, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
29[월]	오전간식	달걀죽 ①	미나리, 물이나, 생것	0.39	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 양파, 당근, 풀린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 밥알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 젓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 찹쌀 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 당면은 찬물에 담가 풀린 후, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			닭고기, 성계, 생것	29.25	
			당면, 고구마+감자, 말린것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
		순살삼치양념찜(집제)(고춧가루제외) ㉔㉕	소금	0.33	1. 삼치는 뼈를 제거한 후 살만 발라 적당한 크기로 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 찜통에 1을 넣고 1의 위에 양념을 올려 찜낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			삼치, 올삼치, 생것	26	
			참기름	3.25	
			파, 생것	1.95	
		숙주당근나물 ㉔	간장, 계량, 양조	1.3	1. 숙주는 굵은 물에 데친다. 2. 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. 3. 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. 4. 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 5. 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다. Tip · 숙주나 콩나물을 대체 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
		배추김치	참깨, 흰깨, 말린것	1.95	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갠, 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 굴고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갠, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ㉔	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	-
			수박, 적육질, 생것	65	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 찹쌀 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채 썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	9.75	
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65	
		다시마무채국 ㉔	파, 생것	0.65	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			들기름	0.13	
			소금	0.07	
			돼지고기, 살코기, 생것	39	
		#돼지고기수육 ㉔	파, 생것	3.9	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찌 후 채썬다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 곁들인다.
			마늘, 갠마늘, 생것	2.6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.65	
			양배추, 생것	22.75	
	양배추찜+간장 ㉔㉕		파, 대파, 생것	0.97	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.2	

30[화]		배추김치	간장, 개량, 양조	0.13	1. 배주는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배주는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배주에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추 생것	13	
			무, 조선투, 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, 갓마늘, 생것	0.26	
	오후간식	볶음우동(기타) ㉔㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣어 후 간장, 설탕으로 간한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			국수, 우동, 생것	65	
			숙주나물, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			간장, 재래	1.3	
			참기름	1.3	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.65	
		우유 ②	설탕, 백설탕	0.33	-
			우유	130	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	
			멸살, 백미, 생것	6.5	
			찹쌀, 백미, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65	
			오이, 개량종, 생것	16.25	
			파프리카, 노란색, 생것	9.75	
	오전간식	(간식)찹쌀닭국 ㉔	파프리카, 빨간색, 생것	9.75	1. 발을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 둔다. 2. 냄비에 끓인 닭과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			소금	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
	점심	파프리카오이무침	깨소금, 가루, 볶은것	0.65	① 파프리카와 오이는 소질 후 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 다진 마늘, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			오이, 개량종, 생것	16.25	
			파프리카, 노란색, 생것	9.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			소금	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
	점심	돼지갈비찜(경남) ㉔㉕㉖	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 돼지갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			미역, 말린것	1.3	
	점심	둘째미역국2 ㉔㉕	들기름	0.65	1. 건미역을 찬물에 불린 후 2cm 폭으로 자른다. 2. 냄비에 미역, 들기름, 국간장을 넣고 볶는다. 3. 미역 색깔이 초록색이 되면 물을 넣어 끓인다. 4. 다진 마늘, 둘째가루를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			둘째, 말린것	0.33	
			마늘 페이스트	0.33	
			간장, 재래	0.2	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	13	
			무, 조선투, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
	오후간식	배추김치	파, 쪽파 생것	0.52	1. 배주는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배주는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배주에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유 ②	130	
			생크림케이크(30g) ㉔㉕㉖	19.5	
			멸살, 백미, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
	오전간식	당근찹쌀국	찹쌀, 백미, 분말화한것	3.25	1.찹,찹쌀을 불려두고 당근은 잘게 다진다. 2.우,양파,대파,멸치,다시마로 육수를 만든다. 3.참기름을 두른팬에 불린쌀을 볶다가 육수를 부어 푹근히 끓인다 4.3이 끓으면 당근,참깨,소금을 넣어 간을 한다.
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			소금	0.2	
			열갈이배추, 생것	22.75	
			원장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33	
	점심	열갈이나물 ㉔㉕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	29.25	1. 열갈이배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 원장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			콩기름	1.95	
			들것임, 생것	1.62	
			물엿	1.62	
			파, 생것	1.62	
			청주, 알코올 16%	0.97	
	점심	간장닭갈비(경남) ㉔㉕㉖	마늘, 갓마늘, 생것	0.33	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			고구마, 줄기, 생것	13	
			원장, 개량	1.95	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			파, 생것	0.33	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	13	
	점심	고구마순원장국 ㉔㉕	무, 조선투, 생것	1.82	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ 육수에 원장을 톼 후 배추, 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			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, 갓마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
	오후간식	배추김치	우유	130	1. 배주는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. 2. 절인 배주는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배주에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			감자, 대지, 생것	91	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	13	
			무, 조선투, 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	

		알칼자버티구이 ㉔	버터	1.95	1. 컷은 불필요한 버터를 컷의 크기를 통째로 만든다. 2. 버터 두른 편에 노릇하게 굽리면서 굽는다.
			소금	0.33	