

[2026년6월 일반형 식단]

6월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	연두부죽 ①	두부, 연두부	50	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	25	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			들기름	1.2	
			소금	0.5	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	55	① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	10	
		버섯사브사브국(영찬) ⑤⑥	느타리버섯, 생것	7	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, ③를 담고 육수를 부어 끓인다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	7	
			양파, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			간장, 개황, 양조	0.2	
			소금, 천일염	0.1	
		돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑧	돼지고기, 살코기, 생것	50	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.
			부추, 재래종, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개황, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
		감자채볶음(지역아) ⑤	참기름	0.5	1. 감자를 채 썰어 물에 담가둔다. 2. 팬에 참기름을 두르고 감자를 넣고 볶아준다. 3. 2에 소금을 넣고 맛을 짭니다.
			감자, 대지, 생것	60	
			파, 대파, 생것	7.5	
			참기름	2.25	
			소금	1.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	배추김치		소금, 굵은소금	1.4	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 찹쌀가루와 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.
			합발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			요구르트, 액상(농후), 식이섬유 첨가	100	
			어묵, 튀긴것	35	
			간장, 개황, 양조	10	
			당근	10	
			양배추, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
02[화]	오전간식	복숭아 ⑩	복숭아, 백도, 생것	100	① 먹기 좋게 잘라 배식한다. ① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥	멸발, 백미, 생것	55	
	점심	가지미살국 ⑤⑥	가지미, 생것	35	① 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 후추를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가지미살을 넣고 끓여준다. ② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ③ ②에 다진 마늘, 양파, 파, 썬것을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ④ 마지막으로 들기름을 한스푼 넣은 후 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4	
			숙갓, 생것	3	
			다시마, 말린것	2	
			파, 대파, 생것	2	
			간장, 재래	1	
			마늘, 생것	1	
			닭갈비	30	
		데리아끼닭갈비 ⑤⑥	양파, 생것	10	① 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 들것을 넣어 데리아끼소스를 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 돼지고기, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 양파, 파, 데리아끼소스를 넣어 골고루 섞으며 조리한다.
			간장, 개황, 양조	5	
			파, 생것	5	
			참기름	2.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			물엿	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			숙주나물, 데친것	25	
		파프리카숙주나물 ⑤⑥	파, 생것	10	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.
			미나파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		배추김치	배추, 생것	20	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 찹쌀가루와 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.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			합발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	오후간식	(달걀계지)채소전 ⑤⑥	마늘, 갠마늘, 생것	0.4	① 달걀, 느타리버섯, 양파는 잘게 다진다. ② ①에 밀가루와 전분가루, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 참기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 통그릇에 전을 부친다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			우유	200	
			밀, 중력밀가루	15	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			전분, 감자, 가루	5	
	오전간식	#파인애플	참기름	5	① 찌운 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.2	
			파인애플, 생것	100	
			멸발, 백미, 생것	55	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	20	
			원장, 개황	4	
		백미밥	호박, 애호박, 생것	4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 차돌박이, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ① 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			파, 생것	3	
		차돌박이원장국 ⑤⑥			

04[목]	점심	삼색계란찜 ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	④ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓인다.			
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5				
			달걀, 생것	50				
			달걀, 뿌리, 생것	10				
			시금치, 생것	10				
		소고기오이볶음 ③⑥	소금	1	① ③에서 준비한 계란을 하나에 시금치를 넣고 익서기에 갈아준다. ② ④에서 준비한 계란을 하나에 달걀을 넣고 익서기에 갈아준다. ③ ③을 먼저 냄비에 넣어 중간불에서 찌고 그 위에 ①을 넣고 찐다. ④ 마지막으로 ④에 아무것도 넣지 않은 계란물을 넣고 찐다.			
			후추, 검은후추, 가루	0.1				
			오이, 다다기, 생것	30				
			소고기, 한우(1등급), 우둔, 생것	20				
			마늘, 생것	3				
			간장, 개량, 산분해	1				
			물엿	1				
			소금, 천일염, 소금꽃	1				
			참기름	1				
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5				
배추김치	배추, 생것	20	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 참말가루와 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.					
	무, 조선무, 생것	2.8						
	갠, 생것	1.4						
	소금, 굵은소금	1.4						
	참말, 백미, 분말화한것	0.8						
	파, 쪽파, 생것	0.8						
	고춧가루, 가루	0.6						
	미나리, 물미나리, 생것	0.6						
	마늘, 갠마늘, 생것	0.4						
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
	설탕, 백설탕	0.1						
	파스타, 스파게티, 말린것	15						
	토마토, 케첩	10						
	달걀, 뿌리, 생것	5						
	양파, 생것	5						
오후간식	파프리카, 초록색, 생것	5	① 양파, 파프리카, 당근을 깨끗하게 씻어 나박썰기 한다. ② 끓는 물에 푸실리를 삶은 후 찬물에 헹구고 올리브유에 버무려 둔다. ③ 편에 버터를 녹인 후 채소와 소금을 넣고 볶는다. ④ 편에 푸실리, 케첩을 넣고 약불에 버무리듯 살짝 볶는다.					
	버터	1						
	올리브유	1						
	소금	0.5						
	우유	200						
	오전간식	#브로콜리죽		-	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. 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.			
		백미밥		멸말, 백미, 생것		30		
				브로콜리, 생것		15		
				달걀, 뿌리, 생것		5		
				소금		0.5		
				참기름		0.5		
		팽이버섯게살국 ⑤⑥⑧		멸말, 백미, 생것		55	① 쌀을 찐다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
				팽이버섯, 생것		15		
				어묵, 게맛살, 첨가		10		
				파, 생것		3		
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			2					
간장, 재래			0.5					
마늘, 갠마늘, 생것			0.5					
소금			0.4					
새우, 시바새우, 생것			60					
양파, 생것	20							
05[금]	점심	채소샐러드소스조림 ②③⑤	우유	15	① 채소샐은 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카와 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 편에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣는다. ④ ③에 채소샐을 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 끓인다.			
			크림, 생크림	10				
			파프리카, 빨간색, 생것	10				
			파프리카, 초록색, 생것	10				
			종기름	2				
		우영채볶음 ③⑥	소금	1		① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 조리듯이 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.		
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4				
			후추, 검은후추, 가루	0.1				
			우영, 생것	35				
			간장, 개량, 양조	1				
			물엿	0.4				
			식초, 사과식초	0.4				
			참기름	0.4				
			배추, 생것	20				
			무, 조선무, 생것	2.8				
배추김치	갠, 생것	1.4	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 참말가루와 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	1.4						
	참말, 백미, 분말화한것	0.8						
	파, 쪽파, 생것	0.8						
	고춧가루, 가루	0.6						
	미나리, 물미나리, 생것	0.6						
	마늘, 갠마늘, 생것	0.4						
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
	설탕, 백설탕	0.1						
	감자고로케	50						
	우유	200						
	오후간식	채소감자샐러드고로케		-	- 먹기 좋은 크기로 잘라준다.			
		우유 ②		-				
		오전간식		단호박죽		호박, 단호박, 생것	35	1. 참쌀은 물린 후 으갠다. 2. 단호박은 찢어 감칠과 속을 제거하고 으갠다. 3. 대추는 씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 물을 붓고 단호박, 참쌀을 넣고 저어가며 끓인다. 5. 설탕, 소금으로 간을 하고 대추를 찢어 골고루 섞어 낸다.
						참말, 백미, 생것	20	
대추, 말린것			1					
소금			0.5					
설탕, 황설탕			0.2					
#소고기탈국 ①⑤⑥⑧			멸말, 백미, 생것	55		① 쌀을 찐다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ④ 마늘은 다지고, 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. ⑤ 소고기기는 찢개를 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. ⑥ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶아준다. ⑦ ⑥의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주어 간장으로 간을 한다.		
			무, 조선무, 생것	20				
			소고기, 한우, 살코기, 생것	15				
			양파, 생것	2				
			파, 대파, 생것	2				
			간장, 개량, 양조	1				
			다시마, 말린것	0.5				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5				
	마늘, 갠마늘, 생것		0.4					
	참기름		0.4					
08[월]	점심	수제통그랑명 ⑤⑥⑧	돼지고기 안심(안심살), 생것	40	1. 돼지고기, 양파, 당근은 골게 다져서 준비한다. 2. 다진 돼지고기, 양파, 당근에 밀가루, 물을 섞어 반죽한 후 소금으로 간한다. 3. 말린진 편에 식용유를 두른 후 먹기 좋은 크기로 노릇하게 지지 제공한다.			
			달걀, 뿌리, 생것	10				
			종기름	6				
			양파, 생것	5				
			밀, 중력밀가루	2				
		#브로콜리참깨무침 ④⑥	소금, 천일염, 소금꽃	0.2		③ 브로콜리는 적당한 크기로 찢어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 참깨는 반죽 으깨고 다진다. ⑤ 그릇에 브로콜리, 다진 마늘을 넣고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.		
			브로콜리, 생것	45				
			간장, 개량, 양조	1				
			참깨, 볶은것	1				
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4				
			참기름	0.4				
			배추, 생것	20				
			무, 조선무, 생것	2.8				
			갠, 생것	1.4				
			소금, 굵은소금	1.4				
배추김치	참말, 백미, 분말화한것	0.8	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 참말가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.					
	파, 쪽파, 생것	0.8						
	고춧가루, 가루	0.6						
	미나리, 물미나리, 생것	0.6						
	마늘, 갠마늘, 생것	0.4						
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1						
	설탕, 백설탕	0.1						
	감자고로케	50						
	우유	200						
	호박, 단호박, 생것	35						
	참말, 백미, 생것	20						
	대추, 말린것	1						
	소금	0.5						
	설탕, 황설탕	0.2						
	멸말, 백미, 생것	55						
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							
양파, 생것	2							
파, 대파, 생것	2							
간장, 개량, 양조	1							
다시마, 말린것	0.5							
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
돼지고기 안심(안심살), 생것	40							
달걀, 뿌리, 생것	10							
종기름	6							
양파, 생것	5							
밀, 중력밀가루	2							
소금, 천일염, 소금꽃	0.2							
브로콜리, 생것	45							
간장, 개량, 양조	1							
참깨, 볶은것	1							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
참기름	0.4							
배추, 생것	20							
무, 조선무, 생것	2.8							
갠, 생것	1.4							
소금, 굵은소금	1.4							
참말, 백미, 분말화한것	0.8							
파, 쪽파, 생것	0.8							
고춧가루, 가루	0.6							
미나리, 물미나리, 생것	0.6							
마늘, 갠마늘, 생것	0.4							
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1							
설탕, 백설탕	0.1							
감자고로케	50							
우유	200							
호박, 단호박, 생것	35							
참말, 백미, 생것	20							
대추, 말린것	1							
소금	0.5							
설탕, 황설탕	0.2							
멸말, 백미, 생것	55							
무, 조선무, 생것	20							
소고기, 한우, 살코기, 생것	15							

09[화]	오전간식		미나리, 물미나리, 생것	0.6	6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
	점심	김가루주먹밥		설탕, 백설탕	0.1	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부쳐 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 쪼갠 후 ③의 김가루를 묻힌다.		
				멸활, 백미, 생것	25			
				김, 참김, 말린것	2			
	오후간식		소금	0.5				
			참기름	0.4				
		우유 ②	우유	200	-			
		방울토마토 ⑩	토마토, 방울토마토, 생것	100				
점심		맑은미역국(지역아동) ①④		멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
				참기름	2	① 건미역은 충분히 물에 적당하게 씻어주고, 건 다시마, 멸치를 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 간장, 소금으로 간을 맞춘다.		
				다시마, 말린것	1.5			
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5			
				미역, 말린것	1.5			
				간장, 개황, 양조	1			
			소금	0.5				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2				
	(영향)돼지고기국밥(45) ①②③④⑤⑧⑨			돼지고기, 통심, 생것	45	① 돼지고기 지방 1.5cm 양파, 당근, 피망은 지방 1cm 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.		
				양파, 생것	10			
		당근, 뿌리, 생것	5					
		종기름	5					
		토마토 소스, 캐첩	5					
		파, 대파, 생것	5					
		파프리카, 주황색, 생것	5					
		피망, 초록색, 생것	5					
		간장, 개황, 양조	1					
		마늘, 깐마늘, 생것	1					
점심	양송이버섯국 ⑤⑧		설탕, 백설탕	1	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ①에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
			참기름	1				
			후추, 검은후추, 가루	0.1				
			양송이버섯, 생것	35				
			파, 생것	2				
			종기름	1				
			간장, 개황, 양조	0.35				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35				
			참기름	0.35				
			배추, 생것	20				
오후간식	배추김치		무, 조선무, 생것	2.8	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. 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.			
			갓, 생것	1.4				
			소금, 굵은소금	1.4				
			합활, 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				
오후간식	참치편제 ①③		가다랑어, 유지용조림	20	1. 참치는 기름을 빼주고 양파는 다져주세요. 2. 참치는 기름을 빼고 양파는 다져주세요. 3. 옥수수캔에 물기를 빼고 준비해주세요. 4. 삶은 편제의 물기를 제거한 후 모든 재료를 모아준 후 마요네즈를 넣어 버무려주세요.			
			가당옥수수용조림	15				
			편제	15				
			마요네즈	5				
			양파, 생것	5				
			옥수수콘	5				
			우유 ②	우유		200	-	
		점심	타락죽 ②			우유	80	1. 쌀은 풀린 후 으개든다. 2. 분량의 우유에 쌀을 넣어 끓여낸다. 3. 소금, 설탕으로 간을 맞춘다.
						멸활, 백미, 생것	20	
						소금	0.3	
	설탕, 황설탕			0.2				
	달걀, 생것			50				
점심	#삼색나물비빔밥&달걀 ①③④⑥				설탕, 백미, 생것	45	① 쌀은 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰 뒤 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 편에 살짝 볶아 간장, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 또 다른 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 ④의 양념장과 달걀후라이를 곁들여 낸다.	
					고사리, 대진것	15		
					시금치, 생것	15		
					콩나물, 생것	15		
					종기름	2		
			간장, 개황, 양조	1				
			소금	0.5				
			참기름	0.4				
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2				
			호박, 애호박, 생것	35				
점심	맑은애호박국		파, 생것	3	1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 애호박은 적당한 크기로 썰다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1와 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
			다시마, 말린것	1				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5				
			소금	0.5				
		점심	저염두부양념조림 ①④⑥			두부	40	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
						간장, 개황, 양조	3	
						설탕, 백설탕	2	
						종기름	1.5	
						마늘, 깐마늘, 생것	1	
	참기름			0.2				
	배추, 생것			20				
	무, 조선무, 생것			2.8				
	갓, 생것			1.4				
	소금, 굵은소금			1.4				
오후간식	배추김치		합활, 백미, 분말화한것	0.8	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 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. 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.			
			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				
		오후간식	모닝빵샌드위치 ①②④⑤⑥⑧			빵, 식빵	15	1. 계란은 삶아 다져 놓는다. 2. 옥수수캔은 끓는 물에 살짝 데쳐 놓는다. 3. 땅콩은 껍질을 벗겨 잘라 놓는다. 4. 당근은 네모모양으로 조그맣게 썬다. 5. 맛살을 절대로 찢어 다진다. 6. 오이는 반으로 길라 이쑤시개로 모닝빵은 반으로 길라 놓는다. 7. 마요네즈에 양파를 갈아 넣고 맛살, 옥수수, 당근, 땅콩, 계란을 넣어 섞어준다.
						마요네즈, 난황	8	
						달걀, 삶은것	5	
	계맛살			3				
	당근, 뿌리, 생것			3				
	양파, 생것			3				
	오이, 다지기, 생것			3				
	옥수수, 가당, 통조림			3				
	양송, 볶은것			1				
	우유 ②			우유	200	-		
오후간식	맥미밥		참외, 씨 포함, 생것	100	-			
			멸활, 백미, 생것	55	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			아욱, 생것	7	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 톡 톡 간새우를 넣고 끓인다. ① 아욱은 적당한 크기로 썬다. ① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ① ①에 ②와 ①을 넣고 끓인다.			
			원장, 개황	6				
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3				
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2				
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5				

11[목]	점심	순살찜닭+납작만두 ①②③④⑤⑥	파, 생것	0.5	① 닭은 찬물에 담겨 핏물을 댄 후 대채 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 조린다. ⑤ 납작만두는 편에 구워 찜닭과 함께 먹는다.
			닭고기, 생것, 생것	40	
			만두, 군만두	30	
			달걀, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
12[금]	점심	하얀콩나물무침(경남) ①	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			콩나물, 생것	35	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
15[월]	점심	배추김치	소금, 굵은소금	1.4	① 냄비에 찜닭가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ② 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찜닭가루와 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.
			참깨, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
15[월]	점심	양파찜튀김 ①③⑤	양파, 생것	45	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 잘골라 골려 옷을 입혀준다.) ④ 팬에 붓기름을 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파튀김은 키친타월에서 기름을 빼준다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 빵가루	4.5	
			밀, 튀김가루	3.5	
			참기름	3	
			카레, 가루	1	
			멸발, 백미, 생것	25	
			시금치, 생것	15	
			원장, 개량	2	
			다시마, 말린것	1	
15[월]	점심	오전간식	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	1. 쌀은 물에 불린다. 2. 시금치는 데친 후 적당한 크기로 썬다. 3. 건새우와 다시마로 육수를 낸 후 원장을 쓴다. 4. 참기름을 두른 냄비에 쌀을 넣고 푼다가 투명해지면 시금치와 육수를 넣고 끓인다.
			참기름	0.5	
			멸발, 백미, 생것	55	
			달걀, 생것	30	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			김, 참김, 구운것	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
15[월]	점심	(달걀계피)참치채조림(0.5) ③⑤	가다랑어, 유지용조림	15	① 참치는 체에 밭쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 붓기름을 두르고 ③을 적당한 온도에서 익혀 먹기 좋은 크기로 통크기로 부친다.
			밀, 중력밀가루	10	
			달걀, 부리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			전분, 옥수수, 가루	3	
			참기름	3	
			소금	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	
15[월]	점심	진미채간장조림 ①③⑤⑥	간장, 개량, 양조	2	1. 진미채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀 후 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 불맛을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통째로 뚜려 완성한다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			마요네즈, 진한	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
15[월]	점심	배추김치	참깨, 백미, 분말화한것	0.8	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 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 흰깨, 볶은것	0.1	
			과자, 약과	20	
			우유 ②	200	
			우유	200	
15[월]	점심	아몬드죽*	멸발, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드죽은 물을 붓고 익히기에 맞게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			아몬드, 말린것	5	
			소금	0.2	
			멸발, 백미, 생것	55	
			명태, 복어, 말린것	7.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
15[월]	점심	!간장오리불고기 ③⑥	소금	0.4	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 불맛을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 붓기름을 두르고 ③을 푼다가 양파와 파를 넣어 함께 튀고 참기름으로 마무리한다.
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	40	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	5	
			불맛	3	
			참기름	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
15[월]	점심	정경채나물(경남) ①⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 정경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 정경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			정경채, 생것	35	
			간장, 재래	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			무, 조선무, 생것	2.8	

16[화]		배추김치	갯 생것	1.4	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, 갯, 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			소금, 굵은소금	1.4				
	오후간식	시리얼	합발, 맥미, 분말화한것	0.8		① 찹쌀을 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			파, 쪽파, 생것	0.8				
	점심	배지락 순두부백탕 ㉔㉕	고춧가루, 가루	0.6		① 배지락은 찬물에 한두번 행구고 찬물에 소금을 뿌려 담근다. ② 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. 팔팔끓기 시작하면 중불에서 더 끓여 준 후 다시마를 건져낸다. ③ 육수에 배지락을 모두 넣어 준다. ④배지락을 넣은 육수가끓기 시작하면 순두부를 넣고 다진마늘, 국간장, 대파를 넣는다. ⑤ 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.		
			미나리, 물미나리, 생것	0.6				
			마늘, 간마늘, 생것	0.4				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
			설탕, 백설탕	0.1				
			시리얼, 옥수수, 그레놀라, 코코넛	15				
			우유 ㉔	우유			200	
			넙치나물(경남) ㉔㉕	배발, 맥미, 생것			55	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여준다. 넙치다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 넙치다리, 갯, 배, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. **참발을 불려서 소탕 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.
				두부, 순두부			80	
				배지락, 양식, 생것			35	
		파, 생것		3				
		간장, 개황, 산분해		2				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		2				
		열무나물(경남) ㉔㉕	소금, 천일염	2		① 열무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
마늘, 간마늘, 생것			1					
참기름			1					
다시마, 말린것	0.5							
미트볼, 냉동	45							
콩기름	1.5							
열무, 생것	25							
참기름	1							
파, 생것	1							
간장, 재래	0.5							
17[수]		배추김치	마늘, 간마늘, 생것	0.4	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, 갯, 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
	오후간식	평이버섯전 ㉔㉕	설탕, 백설탕	0.1		① 평이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② ①에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부린다.		
			평이버섯, 갈미, 생것	30				
	점심	넙치삼계탕(창) ㉔	달걀, 생것	15		① 닭은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 닭을 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 부려 마무리한다.		
			당근, 뿌리, 생것	5				
			양파, 생것	5				
			콩기름	5				
			소금, 청채염	0.2				
			우유 ㉔	우유			200	
			배추김치	합발, 맥미, 생것			25	① 찹쌀을 ㉔㉕ 끓여 찌고 물을 끓인다. ② 새우살은 소금물에 흔들어 씻은 후 잘게 다진다. ③ 애호박, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 밥, 새우살, 애호박, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 새우살이 익으면 물을 붓고 팔이 퍼질 때까지 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 하여 완성한다.
				새우, 가시발새우, 생것			15	
				호박, 애호박, 생것			5	
				당근, 뿌리, 생것			3	
		참기름		0.5				
		소금, 천일염		0.4				
		감자채전(경남) ㉔㉕	합발, 맥미, 생것	55			① 감자와 양파, 당근을 채썬 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.	
			닭고기, 다리, 생것	40				
밤, 생것			10					
양파, 생것			10					
파, 생것	3							
대추, 말린것	2							
마늘, 간마늘, 생것	2							
인삼, 수삼, 생것	2							
다시마-소건물	1							
멸치-소건물-대멸	1							
17[목]		배추김치	소금	1	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, 갯, 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			후추, 검은후추, 가루	0.2				
	오후간식	집겹이지스틱(20g)(투레주르)	치즈용량	17.5		* 살균 대상 : 씨없는도도		
			우유 ㉔	우유			200	
	점심	#김치반 ㉔㉕	합발, 맥미, 생것	25		① 찹쌀을 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 소고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ④ 무와 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 숙주와 고사리는 손질하여 대진 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ⑥ 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 넣고 볶아 마늘을 넣고 볶는다. ⑦ ⑥에 적정량의 들과 우유를 넣어 완소끔 끓인다. ⑧ ⑤에 숙주와 고사리, 대파를 넣어 끓인 후 간장, 후추로 간을 한다.		
			새우, 가시발새우, 생것	15				
			호박, 애호박, 생것	5				
			당근, 뿌리, 생것	3				
			참기름	0.5				
			소금, 천일염	0.4				
			넙치삼계탕(창) ㉔	합발, 맥미, 생것			55	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여준다. 넙치다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 넙치다리, 갯, 배, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. **참발을 불려서 소탕 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.
			닭고기, 다리, 생것	40				
			밤, 생것	10				
			양파, 생것	10				
		파, 생것	3					
		대추, 말린것	2					
		감자채전(경남) ㉔㉕	마늘, 간마늘, 생것	2			① 감자와 양파, 당근을 채썬 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.	
			인삼, 수삼, 생것	2				
다시마-소건물			1					
멸치-소건물-대멸			1					
소금	1							
후추, 검은후추, 가루	0.2							
김, 맛김, 조미, 구운것	10							
간장, 개황, 양조	1							
콩기름	1							
설탕, 백설탕	0.4							
17[금]		배추김치	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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, 갯, 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
			감자, 대지, 생것	25				
	오후간식	집겹이지스틱(20g)(투레주르)	밀, 부침가루	15		① 감자와 양파, 당근을 채썬 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.		
			당근, 뿌리, 생것	5				
	점심	감자채전(경남) ㉔㉕	양파, 생것	5		① 감자와 양파, 당근을 채썬 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.		
			콩기름	2				
			소금	0.2				
			배추, 생것	20				
			무, 조선무, 생것	2.8				
			갯 생것	1.4				
			소금, 굵은소금	1.4				
			합발, 맥미, 분말화한것	0.8				
			파, 쪽파, 생것	0.8				
			고춧가루, 가루	0.6				
		넙치나물(경남) ㉔㉕	미나리, 물미나리, 생것	0.6			① 넙치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여준다. 넙치다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 넙치다리, 갯, 배, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. ***참발을 불려서 소탕 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4				
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
			설탕, 백설탕	0.1				
치즈용량			17.5					
우유 ㉔			우유	200				
17[토]		배추김치	합발, 맥미, 생것	25	① 닭은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 닭을 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 부려 마무리한다.			
			새우, 가시발새우, 생것	15				
	오후간식	씨없는도도(창원1)	로도, 딸라웨어, 생것	100		* 살균 대상 : 씨없는도도		
			우유 ㉔	우유			200	
	점심	맑은육개장 ㉔㉕	합발, 맥미, 생것	55		① 찹쌀을 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 소고기는 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 썬다. ④ 무와 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 숙주와 고사리는 손질하여 대진 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ⑥ 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 넣고 볶아 마늘을 넣고 볶는다. ⑦ ⑥에 적정량의 들과 우유를 넣어 완소끔 끓인다. ⑧ ⑤에 숙주와 고사리, 대파를 넣어 끓인 후 간장, 후추로 간을 한다.		
			소고기, 한우(1등급), 갈비, 생것	20				
			무, 조선무, 생것	10				
			숙주나물, 생것	10				
			고사리, 데친것	5				
			파, 생것	2				
			간장, 개황, 양조	1				
			마늘, 간마늘, 생것	0.4				
			참기름	0.4				
			후추, 검은후추, 가루	0.1				
		간장돼지불고기 ㉔㉕	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45			① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.	
			양파, 생것	15				
			당근, 뿌리, 생것	5				
			간장, 개황, 양조	2				
콩기름			2					
파, 생것			2					

18[책]	점심	양배추들깨나물 ①⑥	설랑 떡설랑	1	④ 편에 콩기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			양배추 생것	35	
			들깨, 말린것	3	
			파, 생것	1.5	
			간장 재래	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
19[국]	점심	배추김치	갓 생것	1.4	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 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 맥미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 떡설랑	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			어묵 찢바 ①⑥	50	
			어묵, 튀긴것	50	
			햇바를 기름에 튀겨 간식으로 제공한다.		
22[월]	점심	배추김치	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	23	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.
			멸발, 맥미, 생것	55	
			호박 애오박 생것	35	
			원장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			명태, 동태, 냉동	30	
			카레, 가루	2	
			콩가루	1.5	
			말, 중력말가루	1	
			소금	0.2	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
22[월]	점심	배추김치	갓 생것	1.4	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 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 맥미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 떡설랑	0.1	
			파래, 가시파래, 말린것	10	
			설탕 떡설랑	0.5	
			올리브유	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
22[월]	점심	배추김치	소금	0.3	1. 파래차반은 마른팬주로 덮어 아물질을 제거한 후 잘게 찢는다. 2. 팬에 올리브유를 두른 후 1의 파래차반을 넣어 볶는다. 3. 2에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.
			우유 ②	200	
			우유	200	
			펜네리파스타 ①	40	
			크림소스	35	
			양송이버섯 생것	10	
			양파 생것	10	
			참기름	1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			펜네리파스타 ①	40	
			크림소스	35	
			양송이버섯 생것	10	
			양파 생것	10	
			참기름	1	
22[월]	점심	배추김치	멸발, 맥미, 생것	30	① 쌀을 물에 풀린 후 반죽 으깨어 준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 ②의 반죽을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ③, ④을 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
			다랑어, 참다랑어, 유지용조림	15	
			양파 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			배추, 여름 재배 생것	35	
			원장, 개량	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			홍(대두), 노란콩 가루, 볶은것	2	
			파, 생것	1	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			다시마, 말린것	0.2	
			돼지고기, 등심 생것	40	
22[월]	점심	배추김치	양파 생것	10	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 팬에 참기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			파, 대파 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	20	
			피망, 빨간색 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕 떡설랑	1	
			참기름	1	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
22[월]	점심	배추김치	갓 생것	1.4	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 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 맥미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 떡설랑	0.1	
			매일 국수, 말린것, 삶은것	30	
			오이, 다다기, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	1.5	
			설탕, 가루	1.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
22[월]	점심	배추김치	김, 참김, 말린것	0.3	① 매일국수를 삶은 후 찬물로 헹구 물기를 뺀다. ② 오이는 깨끗이 씻어 채 썰고, 마른 팬에 김을 구워 부식준다. ③ 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 ①의 매일국수와 채반오이, 양념장을 섞은 후 참기름, ②의 김, 참깨를 올려 마무리한다.
			우유 ②	200	
			우유	200	
			-		

23(화)	오전간식	키위(경남)	키위, 생것	100	① 쌀을 풀린다.	
		백미밥	찹쌀, 백미, 생것	55	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
	점심	근대국 ①⑥	근대, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
			파, 생것	5		
			원장, 개량	4		
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	3		
			다시마, 말린것	1		
			마늘, 깬마늘, 생것	1		
		소불고기(2). ①⑥⑦	소고기 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	60	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 뿌려낸다. Tip. 쇠고기를 재울 때 키위, 파인애플 등 과일을 이용하면 육질이 부드러워요.	
			느타리버섯, 생것	15		
			당근, 뿌리, 생것	5		
			양파, 생것	5		
			간장, 개량, 양조	4		
			물엿	3		
			참기름	2		
			콩기름	2		
			파, 생것	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	1		
		단배추나물	설탕, 백설탕	1		① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1		
			얼갈이배추, 생것	35		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
			참기름	0.5		
		배추김치	소금	소금	0.3	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 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
	참깨, 흰깨, 볶은것			0.3		
	배추, 생것			20		
	무, 조선무, 생것			2.8		
	갓, 생것			1.4		
	배추김치		소금, 굵은소금	1.4		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8		
			파, 쪽파, 생것	0.8		
			고춧가루, 가루	0.6		
			미나리, 물미나리, 생것	0.6		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1		
			설탕, 백설탕	0.1		
	우유 ②		우유	200	-	
			호박, 단호박, 생것	100		
	오후간식		단호박떡볶 ②	우유	15	1. 단호박은 껍질을 제거하고 작곡떡볶기를 한다. 2. 1을 끓통에 썬다 3. 2를 으깨고 우유, 설탕, 소금, 아몬드슬라이스와 섞는다
				아몬드, 말린것	5	
				소금	0.5	
설탕, 백설탕		0.3				
찹쌀, 백미, 분말화한것		0.8				
24(수)	오전간식	(이유식)오트밀죽	찹쌀, 백미, 생것	14	1. 먹이는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 놓아둔다. 2. 냄비에 으깬 쌀과 오트밀 가루, 물을 붓고 생 불에서 끓인다. 3. 쌀이 퍼지 때까지 끓이고 후 개국한다. ① 쌀은 풀린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근, 애호박, 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 감자, 양파와 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 준비한다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 부어 끓이다가 파장소스를 잘 저어주며 끓이고 완두콩을 넣어 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.	
	점심	돈육짜장밥(1.5) ①⑥⑦	귀리, 오트밀	10		
			돼지고기, 넓적다리, 생것	45		
			찹쌀, 백미, 생것	45		
			감자, 대지, 생것	10		
			파장소스	10		
			당근, 뿌리, 생것	5		
		파송송계란국 ①	양파, 생것	5		
			호박, 애호박, 생것	5		
			콩기름	2.5		
			진분, 감자, 가루	2		
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
		후추, 검은후추, 가루	달걀, 생것	15		
			파, 실파, 생것	5		
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
			소금	0.5		
			새우 튀김용, 튀긴것	40		
		새우살계절볶음 ①⑥⑦⑧	토마토 케첩	10		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	5		
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
			소금	0.5		
	새우 튀김용, 튀긴것		40			
	토마토 케첩		10			
	간장, 개량, 양조		3			
	물엿		2			
	마늘, 깬마늘, 생것		1			
	후추, 검은후추, 가루		0.1			
	배추, 생것		20			
	무, 조선무, 생것		2.8			
	갓, 생것		1.4			
	소금, 굵은소금		1.4			
	찹쌀, 백미, 분말화한것		0.8			
	오후간식	미니핫도그 ①②⑥⑦	설탕, 백설탕	0.1	-	
		우유 ②	우유	200		
	25(목)	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	-
		점심	감자국(멸치육수) ①⑥	찹쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
감자, 대지, 생것				40	① 적당한 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm×1cm 크기로 나뭇썰기 한다. ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ ③의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.	
멸치, 중멸치, 삶아서 말린것				7		
양파, 생것				5		
파, 생것				2		
간장, 재래				0.5		
다시마, 말린것			0.5			
닭살채소볶음 ①⑥⑦			마늘, 깬마늘, 생것	0.1	1. 양파, 당근은 적당한 크기로 썰어둔다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썰은 뒤 끓는 물에 삶아준다. 3. 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만들어준다. 4. 닭고기는 양념장에 버무려 잠시 재워둔다. 5. 재워둔 닭고기를 볶아준뒤 썰어둔 채소와 섞어준다. 6. 재료가 익을 때까지 끓여준다.	
			닭고기 가슴(껍질 제거), 생것	40		
			양파, 생것	15		
			간장, 개량, 양조	5		
			당근, 뿌리, 생것	5		
(저염)연근조림 ①⑥			설탕, 백설탕	1.5	① 연근은 통글개 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.	
			참기름	1.5		
			깨소금, 가루, 볶은것	1		
			마늘, 깬마늘, 생것	1		
			연근, 생것	20		
		배추김치	간장, 개량, 양조	1.5	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 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			물엿	1		
			식초, 사과식초	1		
			참기름	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, 깬마늘, 생것		0.4			

26[금]	오전간식	치즈고구마죽 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	1.소고기를 얇게 다진다. 2.팬에 버터를 녹여 밀가루를 넣고 갈색빛이 날때까지 타지않도록 볶는다. 3.2에 우유를 조금씩 넣으면서 걸쭉하게 끓인다. 4.3에 1을 넣어 한소끔 끓이다가 소금 후춧가루로 간한다.
			설탕, 백설탕	0.1	
			소고기, 한우(1++등급), 통심, 생것	30	
			우유	30	
			양파, 생것	10	
			밀, 종적밀가루	5	
			버터	4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유	200	
26[금]	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	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	20	
			고구마, 찹쌀(호박) 고구마, 편것	10	
			치즈, 채다	5	
			멜발, 백미, 생것	55	
			콩나물, 생것	35	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
26[금]	점심	두부스테이크&소스(경남) ①④⑤⑥⑩⑪	두부	40	① 물기없는 두부에 다진 양파, 다진 당근, 다진 마늘을 넣어 섞는다. ② 그릇에 ①과 달걀, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 섞여 섞인 후 통글넛처럼 빚는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 속까지 잘 익히고, 돈까스 소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 통심, 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			밀, 빵가루	5	
			돈까스 소스	4	
			콩기름	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			소금, 청제염	0.4	
26[금]	점심	감자채볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			감자, 대지, 생것	70	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
26[금]	점심	배추김치	갓, 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부여 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 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
29[월]	오전간식	달걀죽 ①	멜발, 백미, 생것	25	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.
			달걀, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			소금, 천일염	0.5	
			참기름	0.3	
			멜발, 백미, 생것	55	
			돼지고기, 성계, 생것	45	
			당면, 고구마+감자, 말린것	10	
			파, 생것	3	
29[월]	점심	당면닭곰탕 ⑧	마늘, 갠마늘, 생것	0.5	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.
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			삼치, 울삼치, 생것	40	
			참기름	5	
			파, 생것	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			숙주나물, 생것	40	
29[월]	점심	숙주당근나물 ⑤	당근, 뿌리, 생것	10	1. 숙주는 끓는 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 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			참깨, 흰깨, 말린것	3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
29[월]	점심	배추김치	참발, 백미, 분말화한것	0.8	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부여 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 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			수박, 적육질, 생것	100	
			멜발, 백미, 생것	55	
29[월]	점심	다시마무채국 ⑩	무, 조선무, 생것	15	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.
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			돼지고기, 살코기, 생것	60	
			파, 생것	6	
29[월]	점심	#돼지고기수육 ⑧	마늘, 갠마늘, 생것	4	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	4	
			후추, 검은후추, 가루	1	
			양배추, 생것	35	
			파, 대파, 생것	1.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	
			참기름	0.3	
			양배추, 생것	35	
			파, 대파, 생것	1.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	1	

30[화]			간장, 개량, 양조	0.2	
			배추 생것	20	
	배추김치		무, 조선무, 생것	2.8	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 썰어서 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, 갓마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			국수, 우동, 생것	100	
	오후간식	뷰음우동(기타) ⑤⑥	숙주나물, 생것	20	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
1[생일식단]	점심	(간식)참쌀닭국 ⑩	양파, 생것	10	1. 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 둔다. 2. 냄비에 끓인 쌀과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			간장, 재래	2	
			참기름	2	
			마늘, 갓마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	20	
			참쌀, 백미, 생것	10	
			참쌀, 백미, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	1	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.4	
			소금	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			돼지고기, 갈비, 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 갓마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			미역, 말린것	2	
			들기름	1	
			들깨, 말린것	0.5	
			마늘 페이스트	0.5	
			간장, 재래	0.3	
2[전학식단]	점심	돼지갈비찜(경남) ⑤⑥⑩	참쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			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, 갓마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			케이크, 생크림, 블루베리	30	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			참쌀, 백미, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			참쌀, 백미, 분말화한것	5	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			소금	0.3	
			열갈이배추, 생것	35	
			원장, 개량	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	45	
			감자, 대지, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	3	
			들것임, 생것	2.5	
			물엿	2.5	
			파, 생것	2.5	
			청주, 알코올 16%	1.5	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			고구마, 줄기, 생것	20	
			원장, 개량	3	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			파, 생것	0.5	
			참쌀, 백미, 생것	55	
			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, 갓마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			감자, 대지, 생것	140	

		알칼자버티구이 ㉔	버터	3	1. 모든 불필요한 부분을 사전 소금물 통째로 씻어낸다. 2. 버터 두른 편에 노릇하게 굽으면서 굽는다.
			소금	0.5	