

[2026년8월 일반형 식단]					
8월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	게살샐러드 ①④⑥⑧	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 게맛살은 얇게 찢고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 소금이다가 소금으로 간을 한다.
			게맛살	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			참기름	1.95	
			소금	0.13	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
		애호박된장국 ⑤⑥	원장, 개량	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		순살삼치구이 ⑤⑥	삼치, 생것	19.5	① 삼치는 가시를 제거하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 살짝 밀간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 알뒤편이 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			종기름	0.97	
			소금	0.13	
		당근숙주나물 ⑤	숙주나물, 생것	19.5	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.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			종기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
		배추김치 ⑥	배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 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 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.
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
	오후간식	우유 ②	설탕, 백설탕	0.07	-
			우유	130	
			밀, 팬케이크가루	19.5	
			대학약콩두유	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
04[화]	오전간식	자른씨없는포도	종기름	0.97	1. 포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라 제공한다. ① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			포도, 델라웨어, 생것	6.5	
	점심	찹쌀밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	1.62	
			두부, 순두부	26	
		(달걀제외)순두부백탕 ①	양파, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑧	닭고기, 살코기, 생것	26	① 닭살은 깨끗하게 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 파프리카와 양파는 닭살과 비슷한 크기로 썰어주고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 먼저 다진 마늘과 양파를 넣고 볶다가 닭살을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 파프리카를 넣고 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
			참기름	0.33	
		사과오이마요무침 ①②④⑤	마늘, 깐마늘, 생것	0.23	1. 사과, 오이는 세척, 소독 후 먹기 좋게 썬다. 2. 호상요구르트, 마요네즈, 설탕, 참깨, 땅콩가루를 섞어 소스를 만든다. 3. 배식 직전 1에 2를 버무려 낸다.
			사과, 부사(후지), 생것	16.25	
			오이, 다다기, 생것	9.75	
			마요네즈, 난황	3.25	
			요구르트, 호상, 플레인	3.25	
			땅콩, 볶은것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
		배추김치 ⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 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 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.
			배추, 생것	13	
			무, 조선풀, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
	오후간식	쇠고기주먹밥 ⑤⑥⑧	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 적당한량의 물을 넣어 밥을 짓는다. 2. 소고기는 0.3cm 크기로 잘게 다진 뒤 간장, 설탕, 다진 마늘에 버무린다. 3. 당근은 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달걀 팬에 식용유를 두르고 당근과 소고기를 넣어 볶는다. 5. 볼에 밥, 다진 소고기, 다진 당근, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞어서 지름 2cm의 크기로 등글게 뭉쳐 완성한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			멸활, 백미, 일품, 생것	17.55	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.3	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
		마시는요거트플레인(150ml) ②	종기름	0.65	-
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
오전간식	(간식)애호박두부죽 ③		요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	① 쌀은 불린 후 불려다져 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으깬다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 소금, 물을 넣고 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	19.5	
			두부	9.75	

05[수]	점심	열무국수 ㉔	호박,애호박,생것	9.75	⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			국수, 소면, 말린것	26	① 냄비에 물을 붓고 열치로 육수를 우려내고 차게 식혀준다. ② 오이와 양파는 채 썰어 준비하고, 열무김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 먹기 좋게 썬다. ③ 끓는 물에 소면을 삶아주고 찬물에 씻어 체에 건져 놓는다. ④ 간장, 식초, 설탕으로 육수에 간을 한다. ⑤ 그릇에 소면과 열무김치, 오이, 양파를 얹히고 참기름과 깨소금을 뿌려준다.
			김치, 열무 불김치	13	
			오이, 다다기, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	1.3	
		(달걀제외)간장된장정 ㉔㉕㉖	참기름	0.33	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			닭고기,가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			밀, 튀김가루	6.5	
			콩기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	3.25	
	(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ㉔㉕		간장, 깨장, 양초	1.95	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 양파와 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.13	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			도토리묵	42.25	
			상추, 적상추, 생것	4.55	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 양파와 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 채래	1.95	
			파, 생것	0.97	
			참기름	0.78	
06[목]	점심	어린이깍두기 ㉔	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 깍두기	13	
		오코노미야끼 ㉔㉕㉖㉗㉘	달걀, 생것	19.5	1. 양배추와 양파는 채썰어 준비한다. 2. 폭파는 2cm길로 송송 썰어 준비하고 오징어도 먹기 좋은 크기로 채썬다. 3. 볼에 달걀을 풀어 부침가루와 섞어 준비해준다. 4. 3에 1과 2의 재료들을 넣어 반죽한다. 5. 팬에 식용유를 두르고 중간불로 달구어 반죽을 노릇하게 구워낸다. 6. 칼주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가쓰오부시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			양배추, 생것	16.25	
			오징어, 삶오징어, 생것	9.75	
			밀, 부침가루	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
	오후간식		파, 폭파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			돈까스 소스	0.97	
			마요네즈, 전향	0.97	
			파슬리, 말린것	0.13	
			글 주스, 천연과즙	65	
	점심	감귤주스			
		자두	자두, 생것	65	-
		기장밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	1.62	
			만두, 고기 만두, 냉동	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		물만두국 ㉔㉕㉖㉗	간장, 채래	0.97	1. 적당한량의 물에 열치,다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시물을 적당한량 넣고 끓이다가 만두와 양파,당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			달걀, 생것	19.5	
			간장, 깨장, 양초	3.25	
		달걀장조림 ㉔㉕㉖	설탕, 백설탕	1.3	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가지, 생것	22.75	
			밀, 튀김가루	6.5	
		(달걀제외)가지튀김 ㉔㉕	콩기름	3.25	① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다. ③ ②에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다. ④ 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 노릇하게 튀겨낸다.
			전분, 감자, 가루	1.95	
			배추, 생것	13	
			두, 조선투, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
	오후간식	배추김치 ㉔	참깨, 가루	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소스를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 쪽짓, 토글, 염절임	0.2	
		단호박전 ㉔㉕	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 단호박은 껍질을 벗겨 가능하게 채낸다. ② 채낸 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ④ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			호박, 단호박, 생것	45.5	
			밀, 부침가루	9.75	
			콩기름	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.3	
06[목]	오전간식	우유 ㉔	소금	0.13	-
		우유 ㉔	우유	130	-
	점심	단호박죽	호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으깨어 가며 끓인다. ③ 그릇에 참깨가루와 물을 섞어 만든 참깨물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주어 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			참깨, 가루	6.5	
			설탕, 백설탕	1.3	
			소금	0.13	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	19.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 채래	0.33	
		감자양파국 ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 열치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.26	
			두부	29.25	
			간장, 채래	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	0.97	
		두부구이&양념장(경남) ㉔㉕	참기름	0.65	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	

07[금]	점심	브로콜리맛살무침 ①③④⑤	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ? 맛살을 먹기 좋은 크기로 자르고 브로콜리와 함께 골고루 버무린다.
			브로콜리, 생것	22.75	
			게맛살	6.5	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양초	0.65	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.13	
			올리브유	0.13	
			식초, 사과식초	0.07	
			참기름	0.07	
	배추김치 ①		배추, 생것	13	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 초선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
오후간식		치즈스틱 ①③⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 냉동 치즈스틱을 식용유에 튀긴다. TIP. 직접 만들어 볼 수있어요. ① 식빵은 가장자리를 자른 후 밑대로 얇게 민다. ② 소금으로 간을 한 달걀흰자의 일부를 식빵 한 면에 바르고, 끝에 피자치즈를 올려 돌돌 말아준다. ③ 양 옆부분을 지그스 나오지 않도록 살짝 눌러서 만든다. ④ 3에 달걀흰자와 빵가루를 순서대로 묻히고 식용유에 튀긴다.
			설탕, 맥실탕	0.07	
			치즈, 모짜렐라	26	
			밀, 빵가루	6.5	
			공기름	1.3	
			달걀, 생것	0.65	
			우유 ②	130	
			우유	130	
10[월]	오전간식	닭죽 ⑥	멸활, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불리고 마늘은 다진다. 2. 닭다리살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 다진 마늘과 닭다리살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 하고 참기름을 넣어 마무리한다.
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
			마늘, 구근, 생것	0.07	
	점심	흑미밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 흑미, 현미, 생것	1.62	
			정경채, 생것	22.75	
		청경채된장국 ⑤⑥	된장, 개량	2.6	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대명치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	
		돼지고기매실청불고기 ③④⑥	양배추, 생것	6.5	① 돼지고기는 2cm 크기로 썬다. ② 불에 다진생강, 매실청, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든 후 돼지고기를 재워 둔다. ③ 양배추, 양파, 파는 깨끗이 씻어 양배추, 양파는 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ④ 불에 다진마늘, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 재워둔 고기를 볶는다. ⑥ 고기가 어느정도 익으면 양배추, 양파를 넣어 함께 볶는다. ⑦ ⑤의 양념장과 파를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양초	1.62	
			공기름	1.3	
			매실청	0.97	
			파, 생것	0.97	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			참기름	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
			우유, 검은우유, 가루	0.07	
		애호박볶음 ③④	호박, 애호박, 생것	22.75	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 개량, 양초	0.33	
			공기름	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
	배추김치 ③		소금	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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.
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 초선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
오후간식	(개별메뉴) 토마토피자 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨		치즈, 모짜렐라	13	1. 토마토는 기름을 두르지 않은 팬에서 약불로 굽는다. 2. 양파, 파프리카, 양송이버섯, 비엔나소시지는 입자가 씹힐 정도로 다져준다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 2의 재료를 넣고 소금으로 간을 하며 볶다가 토마토소스를 넣고 볶은 후 소금을 소량 첨가한다.(끓이지않게 볶음) 4. 구운 토마토 위에 3의 재료를 적당히 올리고 피자치즈와 블랙올리브를 올려준다. 5. 후라이팬 또는 예열된 오븐에 넣고 치즈가 녹을 정도로 굽는다. 6. 완성된 토마토 피자를 4등분하여 1조각씩 배식한다. Tip. 1인 분량: 4등분하여 1조각씩 피자를 후라이팬에 구울 경우 무당용 버터와 약불로 5분간 구워주세요. 예열된 오븐에 구울 경우 180℃에 5분간 구워주세요.
			토마토 소스	13	
			8인치 토르티야	6.5	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			파프리카, 노란색, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	1.95	
			올리브 절임, 완숙, 검은색	1.3	
			올리브유, 외국산	0.2	
			우유 ②	130	
	팽이버섯유부장국 ⑤⑥		참외, 씨 포함, 생것	65	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			두부, 유부	9.75	
			된장, 개량	2.6	
	오리고기구이(2)/머스터드소스		팽이버섯, 생것	2.6	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 푼고 끓인다. 2. 유부와 팽이버섯을 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.62	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	39	
			겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	1.95	
	(고춧가루제외)치커리사과무침		치커리 잎, 생것	22.75	1. 오리고기는 팬에 굽는다. 2. 머스터드소스를 곁들인다. ① 치커리, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다.
			사과, 부사(후지), 생것	9.1	
			파, 생것	0.97	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.65	

11[화]	점심		마늘, 깬마늘, 생것	0.13	④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	0.13	
		배추김치 ⑨	설탕, 맥설탕	0.07	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 발쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥설탕	0.07	
오후간식		(이유식)고구마그라탕 ②	고구마, 신자미, 생것	19.5	1. 고구마는 작게 깍둑썰기를 하고 물에 여러번 헹구기 전분기를 빼고 채에 발쳐 물기를 제거해주세요 2. 올리브유를 둘러 고구마를 약 1분간 볶아주세요 3. 우유를 부어 약 2분간 끓여주세요 4. 그릇에 고구마, 아가치즈 순으로 넣어 오븐이나 전자렌지 또는 키펬기에 치즈가 치즈가 녹을 때까지 익혀주세요
			어린이슬라이스치즈	19.5	
			우유	6.5	
			올리브유	0.65	
			우유 ②	130	
12[수]	오전간식	누룽지죽	멸달밥, 누룽지	16.25	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도도록 한다. ① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
		백미밥1/2(경남)	멸달, 백미, 생것	17.88	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. 소민은 끓는 물에 삶아준 후 찬물로 헹구준다. 4. 발라낸 닭살은 육수에 넣고 한민 더 끓이고 소금, 후추로 간을 맞춘다. 5. 그릇에 닭곰탕, 소민을 담고, 다진 파를 얹는다.
	점심	닭곰탕/소면(1) ⑤⑥	닭고기, 토종, 껌절	19.5	
			국수, 소면, 말린것	6.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		어린이깍두기 ⑤	김치, 깍두기	13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
			부추, 재래종, 생것	16.25	
			양파, 생것	9.1	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
	점심	부추양파절임	멸치젓, 액젓, 염절임	0.33	① 부추는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			설탕, 맥설탕	0.2	
			고춧가루, 가루	0.13	
			참기름	0.13	
			요구르트, 액상	45.5	
		요구르트(70ml)(경남) ②	소시지, 위너(비엔나)소시지	16.25	① 볼에 핫케이크가루와 달걀을 넣고 저어주다가 물을 넣어 반죽한다. ② 비엔나소시지를 꼬치에 끼워 반죽을 얹혀준다. ③ 식용유를 넣고 반죽을 굽힌 소시지를 튀겨준다. ④ 핫도그에 케첩을 뿌린다.
			밀, 편케이크가루	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			종기름	1.95	
			토마토 케첩	0.65	
13[목]	오후간식	[황]미니핫도그 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	우유 ②	130	-
			우유	130	
	점심	블루베리	블루베리, 생것	32.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸달, 백미, 생것	32.5	
		기장밥	기장, 도정, 생것	1.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸갈이배추, 생것	22.75	
		단배추국	파, 생것	1.95	① 청, 홍피망, 양파, 표고버섯, 당근, 돼지고기는 채썰어 준비한다. ② 위의 재료를 달궈진 후라이팬에 참기름을 두르고 볶다가 굴소스, 간장, 설탕, 후춧가루로 간을 맞춘다. ③ ②와 찹쌀에 찌 낸 꽃병을 함께 볶는다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			꽃병	16.25	
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
		#피망잡채&꽃병 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩	피망, 빨간색, 생것	3.25	① 청, 홍피망, 양파, 표고버섯, 당근, 돼지고기는 채썰어 준비한다. ② 위의 재료를 달궈진 후라이팬에 참기름을 두르고 볶다가 굴소스, 간장, 설탕, 후춧가루로 간을 맞춘다. ③ ②와 찹쌀에 찌 낸 꽃병을 함께 볶는다.
			종기름	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			굴 소스	0.65	
			설탕, 맥설탕	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			양배추, 생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
	오후간식	양배추무침 ⑤⑥	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			어린이깍두기 ⑤	13	
			멸달, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 참기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	6.5	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	1.3	
			간장, 재래	0.46	
			설탕, 맥설탕	0.46	
			식초, 사과식초	0.46	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.46	
			종기름	0.46	
13[목]	오전간식	양송이치즈죽 ②	소금	0.2	-
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	
	점심	양송이버섯 ②	멸달, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 1/3 정도 으깨지도록 한다. ② 양송이버섯을 기둥을 제거한 후 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 넣고 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 치즈와 소금을 넣고 한소끔 더 끓인다.
			양송이버섯, 생것	9.75	
			치즈, 체다	3.25	
			소금	0.13	
			멸달, 백미, 생것	32.5	
			귀리, 알귀리, 도정, 생것	3.25	
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
		맑은콩나물국 ③	달걀, 생것	19.5	① 쌀과 귀리를 섞어서 30분 정도 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	19.5	
			날치 부산물, 달, 생것	3.25	

14[금]	점심	날치알계란찜 ①	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 양근, 양파, 파는 나신다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다. ④ 어느정도 점도감이 생기고 후춧가루 촉촉해지면 날치알을 넣고 마무리한다.
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		시금치나물 ⑤⑥	시금치, 생것	22.75	① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 채대	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
		배추김치 ⑨	소금	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			국수, 소면, 말린것	19.5	
오후간식		콩국수 ⑤⑥	대두, 노란색, 말린것	9.75	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겉걸질을 벗긴다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 받쳐 차갑게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 행구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다.
			오이, 다다기, 생것	6.5	
			소금	0.65	
		우유 ②	우유	130	-
		골드키위	키위, 골드, 생것	32.5	-
18[화]	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	13	
			소고기, 한우, 양지, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			참기름	0.65	
		소고기뭇국(경남) ②	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ②에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			닭고기, 성계, 생것	26	
			호박, 단호박, 생것	6.5	
		단호박순살찜닭 ⑤⑥⑧	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 닭은 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 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, 당근, 고구마와 양념을 넣어 골고루 버무리 후 냄비에 담아 찜다.
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
		연근샐러드(참깨소스) ①⑤	마늘, 껌마늘, 생것	0.65	① 연근은 0.4cm정도 두께로 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궈다가 행궈낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬 물에 행궈서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 흑임자를 살짝 뿌려서 완성한다.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			연근, 생것	19.5	
			마요네즈, 전한	3.25	
		배추김치 ⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	1.3	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	39	
오후간식		물어묵 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ②에 다진 마늘을 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ②	130	
			우유	130	
19[수]	오전간식	채소달걀죽 ①	달걀, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀들을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
		참치채소비빔밥 ⑤⑧	참기름	0.78	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양배추, 깻잎은 채 썰고, 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥과 당근, 양배추, 깻잎, 참치를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸활, 백미, 생것	26	
			가다랑어, 유지방조림	16.25	
		계란실파국 ①	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			들것잎, 생것	3.25	
			상추, 적상추, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			고추장, 개량	1.95	
			참기름	0.33	
			달걀, 생것	19.5	
			파, 실파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	

20[목]	점심	(달걀계외)감자전 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	45.5	① 감자를 삶은 후, 밀가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.	
			밀, 중력밀가루	4.88		
	콩기름	3.25	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감쌌 후 숙성시킨다.			
	소금	0.13				
	배추김치 ⑧	배추, 생것		13		
		무, 조선무, 생것		1.82		
		갓, 생것		0.91		
		소금, 굵은소금		0.91		
		참쌀, 가루		0.52		
		파, 쪽파, 생것		0.52		
고춧가루, 가루		0.39				
미나리, 물미나리, 생것		0.39				
오후간식	전감자	마늘, 깰마늘, 생것	0.26			
		새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
	설탕, 백설탕	0.07				
	우유 ②	우유	130	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.		
오전간식	복숭아 ⑩	복숭아, 백도, 생것	65	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.		
점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 밥을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
		나트라이버섯, 생것	22.75			
	나트라이버섯들깨탕 ⑤⑥	들깨, 말린것	1.95	① 나트라이버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 낸 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당량의 물을 넣고 익히기에 골게 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 골게 간 들깨를 ①에 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.		
		파, 생것	1.3			
		간장, 개량, 양조	0.65			
		다시마, 말린것	0.33			
	떡갈비세송이조림 ⑤⑥⑧⑨	떡갈비세송이조림 ⑤⑥⑧⑨	미트볼, 냉동	32.5	① 세송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 물엿, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ③에 ①을 넣어 졸여낸다.	
			큰나트라이버섯(세송이버섯), 생것	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
간장, 개량, 양조			1.3			
콩기름			1.3			
파, 생것			1.3			
물엿			0.65			
코울슬로(달걀계외) ⑤⑥		마늘, 깰마늘, 생것	0.26	① 양배추는 깨끗이 손질한 다음 잘게 썬다. ② 볼렌더에 찹게, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 같이 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ②의 소스를 넣어 골고루 버무려낸다.		
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
오후간식	단무지 ⑧	양배추, 생것	22.75	1. 물에 분유를 타서 분유물을 만든다. 2. 달걀노른자와 1의 분유물을 골고루 섞어 체에 내린다. 3. 그릇에 담아 찜통에 10분 정도 찌거나 증탕으로 익힌다.		
		간장, 개량, 양조	0.65			
	우유 ②	올리브유	0.65		(이유식)커스터드푸딩 ①②	
		설탕, 흰설탕	0.65			
	설탕, 백설탕	0.33	달걀, 난황, 생것		9.75	
	식초, 사과식초	0.33	분유, 전지		9.75	
	참기름	0.26	멜발, 백미, 생것		16.25	
	단무지 ⑧	단무지, 염절임	9.75		미역, 말린것	1.95
	우유 ②	우유	130		간장, 재래	0.78
	21[금]	오전간식	미역죽 ⑤⑥		참기름	0.78
소금				0.33		
점심		백미밥	마늘, 깰마늘, 생것	0.13	① 밥을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			멜발, 백미, 생것	35.75		
		맑은애호박국 ⑤⑥	호박, 애호박, 생것	9.75	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.	
			양파, 생것	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			간장, 재래	0.97		
			멸치 육수	0.65		
			파, 생것	0.65		
	(저염)새우버터구이 ②⑧	다시마, 말린것	0.33	① 새우는 껍질을 벗기고 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.		
		마늘, 깰마늘, 생것	0.33			
새우, 시바새우, 생것		26				
버터		1.62				
점심	비름나물 ⑤⑥	소금	0.13	① 비름은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다.		
		후추, 검은후추, 가루	0.07			
	배추김치 ⑧	개비름, 생것	22.75	③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 찹게와 참기름으로 마무리한다.		
		파, 생것	0.97			
		간장, 재래	0.33			
		마늘, 깰마늘, 생것	0.13			
		참기름	0.13			
		소금	0.07			
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
		배추, 생것	13			
오후간식	모닝빵샌드위치(영천) ①②③⑤⑥⑧	무, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감쌌 후 숙성시킨다.		
		갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91	① 양배추와 오이는 깨끗이 씻어 물기를 빼고 얇게 썬다. ② 편을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 양배추에 마요네즈를 버무린다. ④ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 달걀걀을 바른 후, 슬라이스햄, 슬라이스 소م, ①의 양배추 순으로 올리고 나머지 모닝빵을 올려 덮는다.			
	참쌀, 가루	0.52				
	파, 쪽파, 생것	0.52				
	고춧가루, 가루	0.39				
	미나리, 물미나리, 생것	0.39				
	마늘, 깰마늘, 생것	0.26				
	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
오전간식	표고버섯죽	설탕, 백설탕	0.07	① 쌀을 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ 소에 물은, 분유, 코미디가, 스킵유, 가운, 찜다.		
		설탕, 백설탕	0.07			
멜발, 백미, 생것	16.25	표고버섯, 참나무재배, 생것	9.75			
참기름	0.97	우유	130			
멜발, 백미, 생것	16.25	우유	130			

24[월]	점심	흑미밥	소금	0.33	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	32.5	
			멸활, 흑미, 현미, 생것	1.62	
		진새우아육국 ⑤⑥⑨	아육, 생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 진새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			원장, 개량	3.9	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파, 생것	0.33	
		돼지고기장조림(항원1) ⑤⑥⑩	돼지고기, 사태, 생것	32.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 댈다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.33	
		느타리버섯볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 느타리버섯은 대채 찬물에 행구고 물기를 댄 후 적당한 크기로 찌는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	9.75	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
25[화]	점심	배추김치 ⑤	소금	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 댈다. 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
		찜 만두&초간장 ⑤⑥⑩	참쌀, 가루	0.52	① 찜통에 만두를 담아 쪄낸다. ② 초간장(간장+식초)을 곁들여낸다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
		우유 ②	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	-
			설탕, 백설탕	0.07	
			만두, 고기 만두, 냉동	39	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			식초, 사과식초	0.33	
			우유	130	
		오전간식	방울토마토 ⑩	토마토, 방울토마토, 생것	65
		숙갓어육국 ⑤⑥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	1.62	
			어육, 튀긴것	9.75	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		(달걀계와)갯잎참치전 ⑤⑥	숙갓, 생것	1.3	1. 어육은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 숙갓은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 3. 다시멸치, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. 4. 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. 5. 4에 어육을 넣어 한소끔 끓인후 숙갓, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	
			가다랑어, 유지통조림	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
		연두부&흑미자드레싱(경남) ①⑤⑥	들깨잎, 생것	1.95	1. 깻잎, 피망, 양파, 당근은 굵게 다진다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 툇친다. 4. 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 입혀 팬에 굽는다.
			밀, 중국밀가루	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			종기름	1.95	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			소금	0.07	
		배추김치 ⑤	두부, 연두부	39	① 블렌더에 감정개, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 감정개, 볶은것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.13	
			올리브유	0.13	
		배추김치 ⑤	식초, 사과식초	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 댈다. 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
오전간식	점심	달걀토스트 ①②⑤⑥	참쌀, 가루	0.52	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 종기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
		당근죽	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 쌀은 불리고 당근은 잘게 다져 팬에 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.
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	65	
			빵, 식빵	19.5	
			달걀, 생것	6.5	
			우유	130	
		곤드레나물밥+(고춧가루계와)양념장 ⑤⑥	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 곤드레는 삶아서 찬물에 행구고 물기를 댄 후, 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 생채소 소독한 후 깨끗이 씻어 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 곤드레를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 파, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 섞어 양념장을 만들고 곤드레밥과 함께 곁들인다.
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			참기름	0.78	
			김, 참김, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
점심	점심	곤드레나물밥+(고춧가루계와)양념장 ⑤⑥	간장, 재래	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 진새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			고려영경튀(곤드레), 재배, 말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.07	
		근대원장국 ⑤⑥	근대, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			닭고기, 가슴(염절, 제거), 생것	19.5	

26[수]			닭가슴살굴소스볶음 ㉔㉕㉖㉗	당근, 뿌리 생것	3.25	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
				양파 생것	3.25	
				파, 생것	3.25	
				굴 소스	1.95	
				참기름	1.62	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
				참기름	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
			어린이깍두기 ㉔	김치, 깍두기	13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다
				멜발, 백미 생것	19.5	
				멜치, 잔멜치, 삶아서 말린것	1.95	
				참기름	1.3	
				김, 돌김, 말린것	0.97	
				물엿	0.97	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				소금	0.13	
				우유 ㉔	130	
				우유	-	
				키위	32.5	
				멜발, 백미 생것	32.5	
				멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62	
				배추 생것	22.75	
				파, 생것	1.95	
				멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
				소금	0.33	
				두부	26	
				참기름	6.5	
				전분, 감자, 가루	1.95	
				토마토 케첩	1.95	
				고추장, 개량	1.3	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
				설탕, 백설탕	0.13	
				감자, 대지, 생것	45.5	
				마요네즈, 난황	3.25	
				김치, 깍두기	13	
				펜네	10.4	
				소고기 한우(1+등급), 우둔 생것	3.25	
				표고버섯, 참나루재배, 생것	1.95	
				당근, 뿌리 생것	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				참기름	0.65	
				설탕, 백설탕	0.2	
				마늘, 생것	0.13	
				우유 ㉔	130	
				우유	-	
				멜발, 백미, 생것	16.25	
				명태, 동태, 냉동	9.75	
				양파 생것	6.5	
				김	3.25	
				참기름	0.65	
				소금	0.33	
				멜발, 백미 생것	32.5	
				귀리, 쌀귀리, 도정 생것	3.25	
				우, 조선투, 생것	22.75	
				파, 생것	1.95	
				멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
				참기름	0.97	
				다시마, 말린것	0.65	
				간장, 제래	0.33	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				가자미, 생것	26	
				밀, 중력밀가루	2.6	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				참기름	1.3	
				물엿	0.65	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
				파래, 말린것	6.5	
				파, 생것	0.97	
				간장, 제래	0.33	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
				식초, 사과식초	0.13	
				설탕, 백설탕	0.07	
				배추 생것	13	
				우, 조선투, 생것	1.82	
				갓 생것	0.91	
				소금 굵은소금	0.91	
				참깨, 가루	0.52	
				파, 쪽파 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
				고구마, 신율미, 생것	22.75	
				참기름	3.25	
				물엿	1.95	
				참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	
				우유 ㉔	130	
				우유	-	
				멜발, 백미 생것	13	
				콩(대두), 서리태, 말린것	6.5	
				소금, 정제염	0.33	
				참기름	0.33	
				멜발, 백미 생것	32.5	
				조, 치즈, 도정, 생것	1.62	
				소고기, 한우, 갈비, 생것	19.5	
				소고기, 한우, 갈비, 생것	19.5	

31[월]	점심	갈비탕발국수 ㉔	멸활 가금(면류), 쌀국수, 건면	13	2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 붓고1의 갈비를 넣고 끓인다. 4. 3 무, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 육수 준비를 해둔다. 5. 쌀국수는 면이 익을 때 까지 삶아준다. 6. 그릇에 면을 담아주고 육수를 부어준다. 7. 위에 갈비 고명을 얹어준다.
			무, 조선무, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
	점심	돼지고기미나리볶음 ㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 돼지고기와 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 미나리를 넣고 함께 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			미나리, 올리나리, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
	점심	깨순나물무침 ㉔㉕	참기름	1.62	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			소금	0.07	
	점심	어린이깍두기 ㉔	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			김치, 깍두기	13	
			포도 주스	78	
			오곡쿠키(복구) ㉔㉕㉖㉗㉘	13	
			과자, 우기, 땅콩버터	13	
1[생일식단]	오전간식	둘개죽	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 들깨를 넣고 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			들깨, 말린것	7.15	
			소금	0.13	
			백미밥	35.75	
			멸활, 백미, 생것	35.75	
	점심	미역국 ㉔㉕	미역, 말린것	1.95	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		소고기당면볶음 ㉔㉕	소고기 한우(1등급), 등심, 생것	19.5	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 당면을 넣어 골고루 버무리며 조금 더 볶는다.
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			당면, 고구마, 말린것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참기름	0.33	
		청포묵김무침 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			녹두묵	16.25	
			간장, 채래	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
	점심	배추김치 ㉔	참기름	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리며 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
	오후간식	두유파스타 ㉔㉕㉖	참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 올리나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
			두유, 대두	19.5	
2[건강식단]	오전간식	브로콜리죽 ㉔㉕	파스타, 소파게티, 말린것	13	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 냄비에 참기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라 치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조린다.
			브로콜리, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
	오전간식	브로콜리죽 ㉔㉕	참기름	1.3	① 쌀은 불리고, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			브로콜리, 생것	9.75	
			간장, 채래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			멸활, 백미, 생것	32.5	
	점심	기장밥	기장, 도정, 생것	1.62	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			돼지고기, 등심, 생것	26	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
	점심	돼지고기떡갈비 ㉔㉕㉖㉗	간장, 개량, 양조	1.95	1. 돼지고기, 양파, 대파와 마늘은 곱게 다진다. 2. 다진양파, 다진대파, 다진마늘, 진간장과 설탕을 혼합하여 양념장을 만든다. 3. 돼지고기, 양념장과 밀가루를 혼합한 뒤 치대어 동글게 빚는다. 4. 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			참기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 가루	0.65	
			오이, 다다기, 생것	11.38	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 채래	0.97	
			식초, 사과식초	0.65	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.2	
	점심	오이미역냉국 ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	0.07	① 오이는 채 썰고, 미역은 불려 적당한 크기로 자른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찬 물을 담고 다진 마늘, 간장, 식초, 소금을 넣고 섞는다. ④ ③에 오이와 파를 넣고 참깨로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			멸무, 생것	22.75	
			원장, 개량	1.17	
			원장, 개량	1.17	

		열무된장무침 ⑤⑥	파, 생것 0.97 마늘, 깬마늘, 생것 0.13 참기름 0.13	② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
		배추김치 ⑨	배추 생것 13 무, 조선무, 생것 1.82 갓 생것 0.91 소금, 굵은소금 0.91 참깨, 가루 0.52 파, 쪽파, 생것 0.52 고춧가루, 가루 0.39 미나리, 물미나리, 생것 0.39 마늘, 깬마늘, 생것 0.26 새우젓, 육젓, 토글, 염절임 0.2 생강, 뿌리줄기, 생것 0.07 설탕, 백설탕 0.07	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 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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
오후간식		망고푸딩	망고푸딩 70.2	푸딩을 적정량 제공한다.
		우유 ⑦	우유 130	