

[2026년8월 일반형 식단]					
8월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	게살죽 ①④⑥⑧	멸활, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린다. ② 게맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			게맛살	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	3	
			소금	0.2	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			호박, 애호박, 생것	35	
		애호박된장국 ⑤⑥	된장, 개량	4	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	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		순살삼치구이 ⑤⑥	삼치, 생것	30	① 삼치는 가시를 제거하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 살짝 밀간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	3	
			참기름	1.5	
			소금	0.2	
		당근숙주나물 ⑤	숙주나물, 생것	30	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 질거지므로 주의한다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
		배추김치 ⑥	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참파, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
			밀, 팬케이크가루	30	
			대학약콩두유	15	
			달걀, 생것	10	
04[화]	오전간식	자른씨없는포도	포도, 델라웨어, 생것	100	1. 포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라 제공한다. ① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	잡쌀밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	2.5	
			두부, 순두부	40	
		(달걀제외)순두부백탕 ①	양파, 생것	10	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	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑧	닭고기, 살코기, 생것	40	① 닭살은 깨끗하게 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 파프리카와 양파는 닭살과 비슷한 크기로 썰어주고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 먼저 다진 마늘과 양파를 넣고 볶다가 닭살을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 파프리카를 넣고 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			참기름	0.5	
		사과오이마요무침 ①②④⑤	마늘, 깐마늘, 생것	0.35	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	25	
			오이, 다다기, 생것	15	
			마요네즈, 난황	5	
			요구르트, 호상, 플레인	5	
			땅콩, 볶은것	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
		배추김치 ⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 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	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참파, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	쇠고기주먹밥 ⑤⑥⑧	설탕, 백설탕	0.1	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 섞어 지름 2cm의 크기로 등글게 뭉쳐 완성한다.
			멸활, 백미, 일품, 생것	27	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 재래	2	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
		마시는요거트플레인(150ml) ②	참기름	1	-
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	150	
오전간식	(간식)애호박두부죽 ⑤	멸활, 백미, 생것	멸활, 백미, 생것	30	① 쌀은 불린 후 불려다데 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으갠다. ③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ③과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ⑤을 넣고 순가락을 기울여 푼다 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	15	
			호박, 애호박, 생것	15	

05[수]	점심	열무국수 ㉔	국수, 소면, 말린것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 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 올리고 참기름과 깨소금을 뿌려준다.
			김치, 열무, 들김치	20	
			오이, 다다기, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	0.5	
		(달걀제외)간장닭강정 ㉕㉖㉗	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	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 ㉔를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ㉔에 골고루 버무린다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
			밀, 튀김가루	10	
			참기름	10	
			전분, 감자, 가루	5	
			간장, 깨방, 양초	3	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ㉘㉙	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 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.
			설탕, 백설탕	0.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			도토리묵	65	
			상추, 적상추, 생것	7	
	오후간식	오코노미야끼 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	양파, 생것	7	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 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.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1.5	
			참기름	1.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			달걀, 생것	30	
			양배추, 생것	25	
			오징어, 삶오징어, 생것	15	
			밀, 부침가루	10	
06[목]	오전간식	오코노미야끼 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	양파, 생것	10	1. 양배추와 양파는 채썰어 준비한다. 2. 쪽파는 2cm길이로 송송 썰어 준비하고 오징어도 먹기 좋은 크기로 채썬다. 3. 볼에 달걀을 풀어 부침가루와 섞어 준비해둔다. 4. 3에 1과 2의 재료들을 넣어 반죽한다. 5. 팬에 식용유를 두르고 중간불로 달구어 반죽을 노릇하게 구워낸다. 6. 찰주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가스오븐시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			당근, 뿌리, 생것	5	
	점심	물만두국 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	파, 쪽파, 생것	5	1. 적당량의 물에 멸치,다시마를 넣어 다시국물을 낸다. 2. 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. 3. 다시마를 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파,당근을 넣는다. 4. 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. 5. 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			참기름	2.5	
			돈까스 소스	1.5	
			마요네즈, 전함	1.5	
			파슬리, 말린것	0.2	
			글루트, 천연과즙	100	
		달걀장조림 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	자두, 생것	100	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.
			감귤주스	100	
			자두	100	
			기장밥	50	
			멜발, 백미, 생것	50	
			기장, 도정, 생것	2.5	
		(달걀제외)가지튀김 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	만두, 고기 만두, 냉동	30	① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다. ③ ㉔에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다. ④ 냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉔을 넣어 노릇하게 튀겨낸다.
			달걀, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 채래	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
		배추김치 ㉚	파, 생것	1	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 ㉔, ㉔, ㉔, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			달걀, 생것	30	
			간장, 깨방, 양초	5	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	0.2	
	오후간식	단호박전 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	후추, 검은후추, 가루	0.1	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.
			가자, 생것	35	
			밀, 튀김가루	10	
			참기름	5	
			전분, 감자, 가루	2	
			소금	0.2	
	점심	배추김치 ㉚	우유 ㉚	200	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 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ㉔에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			호박, 단호박, 생것	70	
			밀, 부침가루	15	
			참기름	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			소금	0.2	
		단호박죽 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	우유	200	① 찹을 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 단호박, 생것	35	
			참깨, 가루	10	
			설탕, 백설탕	2	
			소금	0.2	
			감자, 대지, 생것	30	
		감자양파국 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	양파, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉔에 ㉔와 ㉔를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
	두부구이&양념장(경남) ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	두부구이&양념장(경남) ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	두부	45	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ㉔을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			간장, 채래	2	
			참기름	2	
			파, 생것	1.5	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
07[금]	오전간식	단호박죽 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 찹을 끓인다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			브로콜리, 생것	35	
	점심	감자양파국 ㉚㉛㉜㉝㉞㉟	계핏살	10	
			계핏살	10	

07[금]	점심	브로콜리맛살무침 ①③⑥⑨	마요네즈, 난황	3	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정개, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ? 맛살을 먹기 좋은 크기로 자르고 브로콜리와 함께 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양초	1	
	배추김치 ⑩		참깨, 감정개, 볶은것	1	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 맥실탕	0.2	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
	오후간식	치즈스틱 ①②③⑤⑥	치즈, 모짜렐라	40	① 냉동 치즈스틱을 식용유에 튀긴다. TIP. 직접 만들어 볼 수있어요. ① 식빵은 가장자리를 자른 후 밀대로 얇게 민다. ② 소금으로 간을 한 달걀흰자의 일부를 식빵 한 면에 바르고, 끝에 피자치즈를 올려 돌돌 말아준다. ③ 양 옆부분을 치즈가 나오지 않도록 살짝 눌러서 막는다. ④ 3에 달걀흰자와 빵가루를 순서대로 묻히고 식용유에 튀긴다.
			밀, 빵가루	10	
		우유 ②	종기름	2	-
			달걀, 생것	1	
			우유	200	
10[월]	오전간식	닭죽 ⑧	멸활, 백미, 생것	20	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, 날다리(껍질 제거), 생것	15	
	점심	흑미밥	참기름	1	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.3	
		청경채된장국 ③⑥	마늘, 구근, 생것	0.1	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	50	
			멸활, 흑미, 생것	2.5	
			청경채, 생것	35	
		돼지고기매실청볼고기 ⑤⑥⑩	된장, 개량	4	① 돼지고기는 2cm 크기로 썬다. ② 볼에 다진생강, 매실청, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든 후 돼지고기를 재워 둔다. ③ 양배추, 양파, 파는 깨끗이 씻어 양배추, 양파는 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ④ 볼에 다진마늘, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 종기름을 두르고 재워둔 고기를 볶는다. ⑥ 고기가 어느정도 익으면 양배추, 양파를 넣어 함께 볶는다. ⑦ ④의 양념장과 파를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양초	2.5	
			종기름	2	
			매실청	1.5	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			설탕, 맥실탕	0.5	
		애호박볶음 ⑤⑧	참기름	0.3	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 종기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박, 애호박, 생것	35	
	배추김치 ⑩		파, 생것	1.5	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			간장, 개량, 양초	0.5	
			종기름	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
오후간식	(개별메뉴) 토마티파자 ②③⑥⑩⑬⑮⑯⑰		마늘, 껌마늘, 생것	0.4	1. 토마티파는 기름돌루트시 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.(끓지않게 볶음) 4. 구운 토마티 위에 3의 재료를 적당히 올리고 피자치즈와 블랙올리브를 올려준다. 5. 후라이팬 또는 예열된 오븐에 넣고 치즈가 녹을 정도로 굽는다. 6. 완성된 토마티 피자 4등분하여 1조각씩 배식한다. Tip. 1인 분량: 4등분하여 1조각씩 피자를 후라이팬에 구울 경우 무정을 넣고 약불로 5분간 구워주세요. 예열된 오븐에 구울 경우 180℃에 5분간 구워주세요.
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			치즈, 모짜렐라	20	
			토마토 소스	20	
			8인치 토르티야	10	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	10	
			양파, 생것	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
오전간식	참외		양송이버섯, 생것	3	1. 오리고기는 팬에 굽는다. 2. 마스터드소스를 곁들인다
			올리브 절임, 완숙, 검은색	2	
			올리브유, 외국산	0.3	
			우유	200	
			참외 씨 포함, 생것	100	
			멸활, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			두부, 유부	15	
			된장, 개량	4	
			팽이버섯, 생것	4	
점심	팽이버섯유부장국 ⑤⑥		파, 생것	2.5	1. 냄비에 물을 붓고 미소원장을 풀고 끓인다. 2. 유부와 팽이버섯을 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	
			겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	3	
	오리고기구이(2)/머스터드소스		지커리, 일, 생것	35	① 지커리, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	14	
			파, 생것	1.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1	
	(고춧가루제외)지커리사과무침		마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			배추, 생것	20	
11[화]			우, 조선무, 생것	2.8	

14[금]	점심	시금치나물 ㉔⑤	간장 채래	0.5	① 서랍시킨 넥서 선물배 영구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2		
			참기름	0.2		
			소금	0.1		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
		배추김치 ㉔	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			무, 조선헌, 생것	2.8		
			갓, 생것	1.4		
			소금, 굵은소금	1.4		
			잡알, 가루	0.8		
파, 쪽파, 생것	0.8					
고춧가루, 가루	0.6					
미나리, 물미나리, 생것	0.6					
마늘, 깬마늘, 생것	0.4					
새우젓, 육젓, 토글, 열절임	0.3					
오후간식	콩국수 ㉔④	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 좋은 물린 후 끓이고 찬물에 담가 걸쭉질을 뺀다. ② ①과 물을 먹시기에 넣어 굵게 갈고 체에 밭쳐 저갈게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그곳에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 찢어 배식한다.		
		설탕, 백설탕	0.1			
		국수, 소면, 말린것	30			
		대두, 노란색, 말린것	15			
		오이, 다다가, 생것	10			
오전간식	점심	우유 ㉔	우유	200	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ⑥ ⑤에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.	
		골드키위	키위, 골드, 생것	50		
		백미밥	멜쌀, 백미, 생것	55		
		소고기뭇국(경남) ㉔	무, 조선헌, 생것	20		
			소고기, 환우, 양지, 생것	15		
			파, 생것	3		
			참기름	1		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
		단호박순살찜닭 ㉔⑤⑥	소금	0.5		① 닭은 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그곳에 닭, 양파, 당근, 고구마와 양념을 넣어 골고루 버무리 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1		
닭고기, 성계, 생것	40					
호박, 단호박, 생것	10					
당근, 뿌리, 생것	5					
양파, 생것	5					
파, 생것	5					
간장, 개량, 양조	4					
설탕, 백설탕	2					
마늘, 깬마늘, 생것	1					
연근샐러드(참깨소스) ㉔①	참기름	0.2	① 연근은 0.4cm정도 두께로 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 담갔다 헹구면 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬 물에 헹구어 식힌다. ② 참깨를 굵게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 흑임자를 살짝 뿌려서 완성한다.			
	후추, 검은후추, 가루	0.1				
	연근, 생것	30				
	마요네즈, 진한	5				
	참깨, 흰깨, 볶은것	2				
	설탕, 백설탕	0.5				
	배추김치 ㉔	배추, 생것		20	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		무, 조선헌, 생것		2.8		
		갓, 생것		1.4		
		소금, 굵은소금		1.4		
잡알, 가루		0.8				
파, 쪽파, 생것		0.8				
고춧가루, 가루		0.6				
미나리, 물미나리, 생것		0.6				
마늘, 깬마늘, 생것		0.4				
새우젓, 육젓, 토글, 열절임		0.3				
오후간식	물어묵 ㉔⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘을 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그곳에 담아 국물과 함께 제공한다.		
		설탕, 백설탕	0.1			
		어묵, 튀긴것	60			
		무, 조선헌, 생것	2			
		양파, 생것	2			
		파, 생것	2			
		간장, 개량, 양조	1			
		다시마, 말린것	0.5			
		멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.5			
		마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
오전간식	점심	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 달걀을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.		
		우유 ㉔	우유		200	
		달걀, 생것	25			
		멜쌀, 백미, 생것	25			
		양파, 생것	10			
		당근, 뿌리, 생것	5			
		파, 생것	5			
		참기름	1.2			
		소금	0.2			
		후추, 검은후추, 가루	0.1			
채소달걀죽 ㉔	점심	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그곳에 쪄낸다. ③ 삶아는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ①을 넣어 한소금 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
		멜쌀, 백미, 생것	40			
		가다랑어, 유지통조림	25			
		당근, 뿌리, 생것	5			
		물냉면, 생것	5			
		상추, 적상추, 생것	5			
		양배추, 생것	5			
		고추장, 개량	3			
		참기름	0.5			
		달걀, 생것	30			
계란실파국 ㉔	파, 실파, 생것	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그곳에 쪄낸다. ③ 삶아는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ①을 넣어 한소금 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.			
	멸치, 대멸치, 살아서 말린것	2				
	마늘, 깬마늘, 생것	0.5				
	소금	0.5				
	후추, 검은후추, 가루	0.1				
	감자, 대지, 생것	70				
	밀, 중력밀가루	7.5				
	콩기름	5				
	소금	0.2				
	배추, 생것	20				
(달걀제외)감자전 ㉔⑤	점심	무, 조선헌, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.		
		갓, 생것	1.4			
		소금, 굵은소금	1.4			
		잡알, 가루	0.8			
		배추, 생것	20			
		무, 조선헌, 생것	2.8			
		갓, 생것	1.4			
		소금, 굵은소금	1.4			
		잡알, 가루	0.8			
		배추, 생것	20			

		배추김치 ⑤	파, 쪽파, 생것	0.8	③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
	오후간식	편갈자	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 냄비에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	오전간식	복숭아 ⑪	새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.3	① 먹기 좋게 잘라 배식한다. ② 찹을 풀린다. ③ 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		우유 ②	설탕, 맥실탕	0.1	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 냄비에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.
			우유	200	
		백미밥	복숭아, 백도, 생것	100	① 먹기 좋게 잘라 배식한다. ② 찹을 풀린다. ③ 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	55	
		느타리버섯들깨탕 ⑤⑥	느타리버섯, 생것	35	① 느타리버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 낸 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당한량의 물을 넣고 먹서기에 골고루 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 골고루 간 들깨를 ①에 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	3	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	파, 생것	2	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			간장, 개량, 양조	1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	다시마, 말린것	0.5	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			미트볼, 냉동	50	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	양파, 생것	5	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			간장, 개량, 양조	2	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	송이를	2	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			파, 생것	2	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	들것	1	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			양배추, 생것	35	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	간장, 개량, 양조	1	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			올리브유	1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	1	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			설탕, 맥실탕	0.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	식초, 사과식초	0.5	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			참기름	0.4	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	단무지, 얼절임	15	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 송이를 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			우유 ②	200	
	오후간식	(이유식)커스터드푸딩 ①②	우유	200	1. 물에 분유를 타서 분유물을 만든다. 2. 달걀노른자와 1의 분유물을 골고루 섞어 체에 내린다. 3. 그릇에 담아 찰흙을 10분 정도 찌거나 증탕으로 익힌다.
			달걀, 난황, 생것	15	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	분유, 전지	15	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	25	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	미역, 말린것	3	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			간장, 채래	1.2	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	참기름	1.2	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	55	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	호박, 애호박, 생것	15	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	10	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	당근, 뿌리, 생것	5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			간장, 채래	1.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	멸치, 육수	1	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	다시마, 말린것	0.5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	새우, 시바새우, 생것	40	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			버터	2.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	소금	0.2	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	개비름, 생것	35	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	1.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	간장, 채래	0.5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	참기름	0.2	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	20	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	무, 조선무, 생것	2.8	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			갓, 생것	1.4	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	소금, 굵은소금	1.4	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			참발, 가루	0.8	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	파, 쪽파, 생것	0.8	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			고춧가루, 가루	0.6	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.3	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	설탕, 맥실탕	0.1	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			행, 모닝행	25	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	행, 솔라시스템	10	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			양배추, 생것	8	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	오이, 다다기, 생것	8	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			치즈, 체다	8	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	말기, 행	5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			마요네즈, 난황	4	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	우유 ②	200	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	25	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	표고버섯, 참나루재배, 생것	15	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	1.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	소금	0.5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	50	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	멜발, 흑미, 현미, 생것	2.5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			아욱, 생것	7	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	원장, 개량	6	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 꽃새우, 살아서 말린것	3	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	멸치, 대멸치, 살아서 말린것	2	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑧⑨	파, 생것	0.5	① 찹을 풀린다. ② 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
			돼지고기 사태, 생것	50	

24[월]	점심	돼지고기장조림(항원1) ⑤⑥⑧	간장, 개량, 양조	5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.	
			설탕, 백설탕	2		
			청주, 알코올 16%	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			참기름	0.5		
		느타리버섯볶음 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 느타리버섯은 대채 찬물에 행구고 물기를 뺀 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	15		
			파, 생것	1.5		
			간장, 재래	0.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
참기름	0.2					
소금	0.1					
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1					
배추 생것	20					
무, 조선무, 생것	2.8					
배추김치 ⑨	갓 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김일부터 켜켜이 소를 바르고 김일으로 감싼 후 숙성시킨다.			
	소금, 굵은소금	1.4				
	참쌀, 가루	0.8				
	파, 쪽파, 생것	0.8				
	고춧가루, 가루	0.6				
	미나리, 물미나리, 생것	0.6				
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
	설탕, 백설탕	0.1				
	만두, 고기 만두, 냉동	60				
	간장, 개량, 양조	1.5				
	식초, 사과식초	0.5				
	우유 ②	우유		200		
	우유	-				
25[화]	점심	오전간식	방울토마토 ⑧	토마토 방울토마토 생것	100	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 어묵은 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 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 숙갓, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다. 1. 깻잎, 피망, 양파, 당근은 굵게 다진다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 쫄인다. 4. 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 입혀 팬에 굽는다. ① 볼렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다. ① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김일부터 켜켜이 소를 바르고 김일으로 감싼 후 숙성시킨다.
		수수밥	멸활, 백미, 생것	50		
			수수, 도정, 생것	2.5		
			숙갓어묵국 ⑤⑥	어묵, 튀긴것	15	
				무, 조선무, 생것	10	
				양파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				숙갓 생것	2	
			(달걀계피)갯잎참치전 ⑤⑥	다시마, 말린것	1	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
				소금, 천일염, 소금꽃	0.3	
		가다랑어, 유지용조심		25		
		당근, 뿌리, 생것		3		
		들깻잎, 생것		3		
		밀, 중력밀가루		3		
		양파, 생것		3		
		콩기름		3		
		피망, 초록색, 생것		3		
		연두부&육임자드레싱(경남) ①③④	소금	0.1		
			두부, 연두부	60		
			마요네즈, 난황	3		
			간장, 개량, 양조	1		
			참깨, 감정깨, 볶은것	1		
			설탕, 백설탕	0.2		
			올리브유	0.2		
식초, 사과식초	0.1					
참기름	0.1					
배추 생것	20					
배추김치 ⑨	무, 조선무, 생것	2.8				
	갓 생것	1.4				
	소금, 굵은소금	1.4				
	참쌀, 가루	0.8				
	파, 쪽파, 생것	0.8				
	고춧가루, 가루	0.6				
	미나리, 물미나리, 생것	0.6				
	마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3				
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
오후간식	설탕, 백설탕	0.1				
	우유	100				
	빵, 식빵	30				
	달걀, 생것	10				
	우유 ②	우유	200			
26[수]	점심	오전간식	당근죽	멸활, 백미, 생것	25	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. ① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 곤드레는 삶아서 찬물에 행구고 물기를 뺀 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. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 곤드레는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다. ① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
		곤드레나물밥+(고춧가루제외)양념장 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	6		
			참기름	1.2		
			김, 참김, 말린것	0.2		
			소금	0.2		
			멸활, 백미, 생것	55		
			간장, 재래	3		
			고려영경귀(곤드레), 재배, 말린것	3		
			파, 생것	1		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
			참기름	0.2		
		곤대원장국 ⑤⑥	깨소금, 가루, 볶은것	0.1		
			근대, 생것	35		
			원장, 개량	4		
			파, 생것	3		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑩	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	5	
		굴 소스		3		
		콩기름		2.5		
		마늘, 깐마늘, 생것		1		
		참기름		0.2		
후추, 검은후추, 가루	0.1					
어린이깍두기 ⑨	김치, 깍두기	20				

		오후간식	멸치주먹밥* ㉔㉕	멸발 백미 생것	30	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶다가 간장, 물엿을 넣고 볶는다. 3. 김은 부숴 김가루를 만든다. 4. 밥에 2의 재료, 김가루, 소금, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
				멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3	
				참기름	2	
				김, 돌김, 말린것	1.5	
				물엿	1.5	
				간장, 깨방, 양조	1	
				콩기름	1	
				소금	0.2	
27[쪽]	오전간식	키위	우유 ㉑	우유	200	-
			키위	키위, 생것	50	① 먹기 좋게 잘라 배식한다.
	점심	흑미밥	멸발 백미 생것	멸발 백미 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 푼다.
			멸발, 흑미버, 현미, 생것	멸발, 흑미버, 현미, 생것	2.5	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추맑은국	배추 생것	배추 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉑에 ㉒와 ㉓를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		두부강정 ㉔㉕㉖	소금	소금	0.5	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉑을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ㉑을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ㉒에 골고루 버무린다.
			두부	두부	40	
			콩기름	콩기름	10	
			전분, 감자, 가루	전분, 감자, 가루	3	
			토마토 케첩	토마토 케첩	3	
			고추장, 깨방	고추장, 깨방	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	1	
		감자샐러드(경남) ㉑㉒	설탕 백설탕	설탕 백설탕	0.2	① 감자를 쥔 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리어 으깬다.
			감자, 대지, 생것	감자, 대지, 생것	70	
		어린이깍두기 ㉑	마요네즈, 난황	마요네즈, 난황	5	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 겁니다
			김치, 깍두기	김치, 깍두기	20	
	오후간식	펜네곰중볶이 ㉑㉒	펜네	펜네	16	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리어 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			소고기_한우(1+종급), 우둔, 생것	소고기_한우(1+종급), 우둔, 생것	5	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	표고버섯, 참나무재배, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	당근, 뿌리, 생것	2	
			간장, 깨방, 양조	간장, 깨방, 양조	1	
			참기름	참기름	1	
			콩기름	콩기름	1	
			설탕 백설탕	설탕 백설탕	0.3	
			마늘, 생것	마늘, 생것	0.2	
			우유 ㉑	우유	200	
28[급]	오전간식	현살생선김가루죽	멸발 백미 생것	멸발 백미 생것	25	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉑에 불린쌀과 물을 넣어 약한 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			명태, 동태, 냉동	명태, 동태, 냉동	15	
	점심	귀리밥	양파, 생것	양파, 생것	10	① 쌀과 귀리를 섞어서 30분 정도 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			김	김	5	
		다시마무침국 ㉑㉒	참기름	참기름	1	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ㉑의 가지마를 올려 골다가 ㉒의 양념을 끼얹어 마무리한다.
			소금	소금	0.5	
			멸발 백미 생것	멸발 백미 생것	50	
			귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	5	
			무, 조선무, 생것	무, 조선무, 생것	35	
			파, 생것	파, 생것	3	
		가지마데리아까구이 ㉑㉒	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 가지마는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ㉑의 가지마를 올려 골다가 ㉒의 양념을 끼얹어 마무리한다.
			참기름	참기름	1.5	
			다시마, 말린것	다시마, 말린것	1	
			간장, 재래	간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	소금	0.4	
	점심	건파래무침 ㉑㉒	가지마, 생것	가지마, 생것	40	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			밀, 중력밀가루	밀, 중력밀가루	4	
			간장, 깨방, 양조	간장, 깨방, 양조	2	
			콩기름	콩기름	2	
			물엿	물엿	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		배추김치 ㉑	소금	소금	0.1	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 잘쳐 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 ㉑, ㉒, ㉓, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리어 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	갓, 생것	1.4	
			소금 굵은소금	소금 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	참깨, 가루	0.8	
	오후간식	고구마맛탕 ㉑	파, 쪽파, 생것	파, 쪽파, 생것	0.8	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 1을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			고춧가루, 가루	고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
		갓, 생것	새우젓, 육지, 토글, 얼얼임	새우젓, 육지, 토글, 얼얼임	0.3	① 갓, 생것, ㉒, ㉓, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리어 소를 만든다. ② 갓, 생것, ㉒, ㉓, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리어 소를 만든다. ③ 갓, 생것, ㉒, ㉓, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리어 소를 만든다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 백설탕	설탕 백설탕	0.1	
			고구마, 신율미, 생것	고구마, 신율미, 생것	35	
			콩기름	콩기름	5	
			물엿	물엿	3	
	오후간식	우유 ㉑	참깨, 검정깨, 볶은것	참깨, 검정깨, 볶은것	1	-
			우유	우유	200	
31[필]	오전간식	검은콩죽 ㉑	멸발 백미 생것	멸발 백미 생것	20	1. 쌀은 깨끗이 씻은 뒤 푼다. 2. 검은콩은 삶아서 갈아준다. 3. 냄비에 쌀을 넣고 끓이다가 갈아 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	콩(대두), 서리태, 말린것	10	
	점심	차조밥	소금, 정제염	소금, 정제염	0.5	① 쌀과 차조를 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	참기름	0.5	
		갈비탕발국수 ㉑	멸발 백미 생것	멸발 백미 생것	50	1. 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. 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. 발국수는 면이 익을 때 까지 삶아준다. 6. 그릇에 면을 담아주고 육수를 부어준다. 7. 위에 갈비 고명을 얹어준다.
			조, 차조, 도정, 생것	조, 차조, 도정, 생것	2.5	
			소고기, 한우, 갈비, 생것	소고기, 한우, 갈비, 생것	30	
			멸발 가금(면류), 발국수, 건면	멸발 가금(면류), 발국수, 건면	20	
			무, 조선무, 생것	무, 조선무, 생것	7	
			파, 생것	파, 생것	3	
		돼지고기 통심 생것	마늘, 깐마늘, 생것	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 돼지고기와 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			소금	소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기 통심 생것	돼지고기 통심 생것	30	
			미나리, 물미나리, 생것	미나리, 물미나리, 생것	15	
			파, 생것	파, 생것	5	
	점심	돼지고기미나리볶음 ㉑㉒㉓	간장, 깨방, 양조	간장, 깨방, 양조	3	① 돼지고기와 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			간장, 깨방, 양조	간장, 깨방, 양조	3	

[illegible]

		오이미역냉국 ⑤⑥	식초, 사과식초	1	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찬 물을 담고 다진 마늘, 간장, 식초, 소금을 넣고 섞는다. ④ ⑤에 오이와 파를 넣고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	1	
			소금	0.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			우유 ②	200	
	오후간식	망고푸딩	망고푸딩	108	- 푸딩을 적정량 제공한다.