

[2026년9월 일반형 식단]					
9월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	-
	점심	기장밥	멸발, 백미, 생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은순두부국(경남) ①③⑤	기장, 도정, 생것	2.5	
			두부, 순두부	50	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 볶다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ①에 순두부를 잘라 넣고 끓이다가 걸쭉할 때까지 푼린다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
		백순대볶음(영천) ①⑤⑥⑨	마늘, 깰마늘, 생것	0.5	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 깻잎은 얇게 썰어준다. ② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다. ④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 끓여볼지 않도록 물을 조금씩 추가하면 된다. ⑤ 재료들이 익으면 깻잎과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			소금	0.5	
			순대, 선지 비늘, 낫은것	40	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			파, 대파, 생것	5	
			들깨잎, 생것	3	
		(어린이)그릭요거트오이샐러드 ②	들깨, 볶은것	2	1. 오이는 먹기 좋은 크기로 썰어 알칼리소금에 살짝 절인 후 꼭 짤다. 2. 손질한 오이에 올리브오일, 그릭요거트, 다진마늘, 레몬즙을 넣고 무친다.
			콩기름	2	
			소금	1	
			후추, 검은색, 가루	0.5	
			파, 쪽파, 생것	30	
			요구르트, 호상, 플레인	3	
			소금, 정제염	1	
		배추김치 ⑤	올리브유	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 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			레몬, 과즙	0.3	
			마늘, 생것	0.3	
			배추, 생것	20	
			무, 조선크, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
02[수]	오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	-
		모닝빵+딸기잼(경남) ①②③⑤	빵, 모닝빵	60	-
	점심	(이유식)오트밀식고기죽 ⑥⑨	달걀, 계	5	1. 쇠고기는 골게 다진다. 2.백미는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준비한다. 3. 냄비에 으갠 쌀과 오트밀 가루, 쇠고기, 육수를 넣고 센불에서 우걱으로 저어가며 끓인다 4. 죽이 끓어오르면 익한 불로 줄이고 찰알이 죽 익을 때까지 5-6분정도 끓인다.
			귀리, 오트밀	10	
			멸발, 백미, 생것	10	
		김밥속볶음밥(경남) ①③⑤⑧	소고기, 한우(1등급), 안심(한심살), 생것	10	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			멸발, 백미, 생것	50	
			개맛살	10	
			달걀, 생것	10	
			오이, 취정, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7	
			콩기름	3	
			김, 맛김, 조미, 구운것	1	
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
		유부된장국 ⑤⑥	소금, 천일염	0.5	① 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채썬다. ② 술에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 풀어 넣고 ③ 유부, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ④ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 0.5cm로 썰어 고명으로 올린다.
			물	264	
			유부	15	
			양파, 생것	5	
			파, 대파, 생것	5	
			된장, 재래	3	
		채소튀김 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			마늘, 생것	0.5	
			밀, 튀김가루	15	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
		배추김치 ⑤	당근, 뿌리, 생것	5	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선크, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	오후간식	스트링치즈1	어린이스트링치즈	20	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사과주스	사과 주스, 무가당	120	
	점심	멜론	멜론, 머스크, 생것	50	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찌든 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		백미밥	멸발, 백미, 생것	55	
			밀, 중력밀가루	23	
			파, 생것	1.5	
			들깨, 말린것	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.25	
			소금	0.25	
		오리훈제구이+머스타드소스(경남)	참기름	0.1	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	30	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ③을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 곁들인다.
			거저 페이스트	3	
			고구마, 용기, 생것	35	

03[목]	점심	고구마순나물 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	배추김치 ⑧		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 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우는 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우, 조선투, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 톳물, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	들기름매밀국수(간식) ③⑤⑥	매밀 국수, 말린것	23	1. 냄비에 물을 붓고 매밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 들기름, 간장, 설탕, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 양념장과 실파, 김가루를 넣어 버무리 준다.
			파, 실파, 생것	1.5	
			간장, 채래	1	
			들기름	0.5	
			들깨, 볶은것	0.5	
			김, 조미김, 구운것	0.2	
04[금]	점심	달걀죽(경남) ①	설탕, 백설탕	0.1	-
			우유(200ml) ②	200	
			달걀, 생것	25	
			멸달, 백미, 생것	25	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
	오후간식	수수밥	참기름	1.2	① 찰과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금, 정제염	0.5	
			멸달, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			감자, 대지, 생것	35	
			미역, 말린것	30	
		감자옹심이미역국 ③⑥	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ② 감자를 갈아서 만들 경우 : 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물은 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당한 형태로 만든다. 감자전분으로 만들 경우 : 감자전분은 물을 소금에 넣어 먹기 좋은 크기로 적당한 동그랗게 뭉쳐준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			밀치, 대말치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.4	
			두부	30	
		(달걀제외)두부버섯스테이크 ⑤⑥⑧⑨	밀, 빵가루	10	1. 두부는 물기를 꼭 짜서 으낸다. 2. 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. 3. 으낸 두부와 버섯, 양파를 섞어 오양을 빻어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.
			돈까스 소스	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	5	
			표고버섯, 배지채, 대, 생것	5	
			밀, 중력밀가루	3	
	오후간식	청경채나물 ⑤⑥	후추, 흰색후추, 가루	0.1	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			청경채, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
07[월]	점심	꼭두기 ⑧	소금	0.1	-
			김치, 꼭두기	14	
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			찹쌀, 백미, 생것	20	① 찹쌀은 미리 불려두었다가, 반쯤 으깨지도록 한다. ② 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. ④ 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			참기름	1.5	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.1	
		오곡밥 ⑤	찹쌀, 백미, 생것	35	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 차조는 행귀 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 삶은 후 팔 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 팔 삶은 물을 적당한 양의 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	5	
			조, 차조, 도정, 생것	5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	5	
			팔, 볶은팔, 말린것	5	
			소금	0.1	
	오후간식	물만두국(경남) ①③⑤⑧⑨⑫⑬	소금	0.1	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			만두, 물만두	40	
			달걀, 생것	5	
			파, 생것	3	
			밀치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
		돼지고기양배추볶음 ⑤⑥⑧	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 돼지고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 통심, 생것	30	
			양배추, 생것	15	
			파, 생것	5	
	오후간식	세송이버섯조림 ③⑤	간장, 개량, 양조	3	① 세송이와 당근, 양파는 깨끗하게 손질 후 한 입 크기로 썰어 준비한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 세송이와 당근을 볶다가 물, 간장, 설탕을 분량대로 넣어 졸인다. ③ 세송이에 색이 어느정도 배이면 양파를 넣고 살짝 졸인 후 불을 끈다. ④ 참깨를 뿌려 제공한다.
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			큰노타리버섯(세송이버섯), 생것	10	
08[화]	점심	(간식)베이컨크림수제비 ②③⑤⑧	당근, 뿌리, 생것	5	1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쯤 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다.
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			설탕, 백설탕	1	
			콩기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		꼭두기 ⑧	김치, 꼭두기	14	-
			우유	60	
			밀, 중력밀가루	30	
			양파, 생것	15	

			소금, 정제염	1	7. 소금, 후추, 파슬리가루를 뿌려 제공한다. *파슬리가루가 없으면 제외하셔도 됩니다. *베이컨 대신 햄을 사용하셔도 됩니다.
			풍기름	1	
			파슬리, 말린것	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.5	
			요구르트(70ml)(경남) ㉔	70	
			오렌지	50	
	오전간식		차조밥	멜발, 백미, 생것 50 조, 차조, 도장, 생것 2.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			버섯사브사브국(영천) ㉔㉕	배추 생것 10 느타리버섯 생것 7 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 7 표고버섯, 참나루재배, 생것 7 양파 생것 5 팽이버섯, 백로, 생것 5 파, 생것 3 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 간장, 개량, 양조 0.2 소금, 천일염 0.1	
			순살갈치무조림(1) ㉔㉕	갈치, 생것 30 우, 왜우, 생것 20 양파, 생것 5 간장, 개량, 양조 3 물엿 3 파, 생것 2 참기름 1 청주, 알코올 16% 1 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 참깨, 흰깨, 볶은것 0.5 생강, 뿌리줄기, 생것 0.01 우추, 검은후추, 가루 0.01	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			애호박나물 ㉔㉕	호박, 애호박, 생것 35 참기름 1.5 파, 생것 1.5 간장, 재래 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.2 소금 0.1 참깨, 흰깨, 볶은것 0.1	1. 갈치는 깨끗하게 손질한 뒤 뼈를 제거한 후 20g 정도로 토막낸다. 2. 우는 껍질을 벗겨 3x4x0.5cm 크기로 자르고 대파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 우를 넣고 조림장을 넣은 후 중불에서 끓이다가 손질한 갈치를 얹은 후 조리한다. 5. 갈치가 익으면 대파를 넣고 한 번 더 익힌 후 참기름과 볶은 통깨를 넣어 마무리한다.
			배추김치 ㉔	배추 생것 20 우, 조선우, 생것 2.8 갓, 생것 1.4 소금, 굵은소금 1.4 참갈, 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, 열절임 0.3 생강, 뿌리줄기, 생것 0.1 설탕, 백설탕 0.1	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑깨 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			유부초밥(간식)(경남) ㉔㉕	멜발, 백미, 생것 30 두부, 유부 10 피망, 초록색, 생것 3 달걀, 푸리, 생것 2 참기름 2 간장, 재래 0.7 설탕, 백설탕 0.7 식초, 사과식초 0.7 참깨, 검은깨, 볶은것 0.7 참기름 0.7 소금 0.3	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키키키 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 김밥부터 키키키 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우유(200ml) ㉔	우유 200	① 삶은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 달걀, 피망은 잘게 다진 후 참기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 달걀, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 낸다.
			단발죽	멜발, 백미, 생것 7.5 참갈, 백미, 생것 7.5 설탕, 백설탕 1 소금 0.2	
			유부우동 ㉔㉕	국수, 우동, 생것 100 숙갈, 생것 20 두부, 유부 10 간장, 재래 5 파, 생것 3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다. ② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조리 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물에 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 숙갈은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 숙갈을 올려 마무리한다.
			김가루콩나물무침 ㉔	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 콩나물, 생것 45 김, 참김, 구운것 10 파, 생것 1 소금 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.4 참기름 0.4 참깨, 흰깨, 볶은것 0.2	
			납작만두 ㉔㉕㉖㉗	만두, 고기 만두 40 참기름 2	① 콩나물을 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다지고, 검은 가루낸다. ③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다.
			단무지 ㉔	단무지, 열절임 15	
			우유(200ml) ㉔	우유 200	① 찹쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찐고구마(60g)	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것 60	
			무화과	무화과, 생것 50	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 낸 후 한 김 식힌 후 배식한다.
			백미밥	멜발, 백미, 생것 55	
			애호박된장국 ㉔㉕	호박, 애호박, 생것 35 원장, 개량 4 파, 생것 3 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 2 마늘, 깐마늘, 생것 0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			양념돼지갈비 ㉔㉕㉖	돼지고기, 갈비, 생것 30 간장, 개량, 양조 2 참기름 2 물엿 1 청주, 알코올 16% 1 마늘, 깐마늘, 생것 0.4	

10[목]	점심	배추김치 ⑥	참기름	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			후추, 검은후추, 가루	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	
11[금]	오후간식	1오이비빔국수 ⑤⑥	마늘, 껌마늘, 생것	0.4	1. 통조림 옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼준다. 2. 당근, 파프리카는 다져둔다. 3. 옥수수, 당근, 파프리카는 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 4. 그릇에 3을 넣고 치즈를 올려 전자레인지에 돌려 낸다. Tip 전자레인지에서 막 돌려낸 그릇은 뜨거우므로 주의하도록한다.
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			옥수수, 가당, 통조림	35	
			치즈, 모짜렐라	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			마요네즈, 전란	2.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
12[토]	오전간식	새송이버섯죽	국수, 소면, 말린것	40	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근은 채반다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	7	
			간장, 개량, 양조	2	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			우유	200	
13[일]	점심	수수밥	멸활, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 새송이버섯은 잘게 다진다. ③ 멸치다시마, 옥수수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ④ 냄비에 참기름을 두른 뒤 ①을 넣고 볶다가 옥수를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②를 넣고 손가락을 기울여 독독 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			큰노티리버섯(새송이버섯), 생것	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			다시마, 말린것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멸활, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			무, 조선무, 생것	15	
			다시마, 말린것	1	
14[월]	점심	다시마무채국 ⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	1. 적당량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 옥수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 옥수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			새우, 새새우, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			들기름	0.2	
			소금	0.1	
			달걀, 생것	30	
			부추, 재래종, 생것	5	
			콩기름	1.5	
			소금	0.5	
15[화]	점심	계란부추스크램블 ①③	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 부추는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 부추, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익혀낸다.
			파스타, 마카로니, 말린것	25	
			양파, 생것	7	
			토마토, 소스	5	
			콩기름	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
16[수]	점심	배추김치 ⑥	파, 쪽파, 생것	0.8	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 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			설탕, 백미, 생것	50	
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
17[목]	점심	영양잡곡죽	멸활, 흑미, 생것	20	① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개치도록 간다. ② 으깬쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 설탕에서 끓이다 끓어오르면 불을줄이고 쌀이 퍼질때까지 끓인다
			참깨, 백미, 생것	5	
			참쌀, 현미, 생것	5	
			멸활, 흑미, 생것	55	
			콩나물, 생것	15	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			메추리알, 생것	20	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	20	
18[금]	점심	비엔나메추리알케첩조림 ①⑤⑥⑧⑨⑩	당근, 뿌리, 생것	5	① 비엔나는 칼집을 내고, 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 조리한다. ④ ③에 소시지와 메추리알, 파, 케첩을 넣고 함께 조리 후 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			토마토, 케첩	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			호박, 단호박, 생것	35	
			우유	5	
			배추, 생것	20	
19[토]	점심	(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	우, 조선무, 생것	2.8	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 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
20[일]	점심	배추김치 ⑥	설탕, 백설탕	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 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 겹잎부터 썰어 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백미, 생것	0.1	
			설탕, 백미, 생것	0.1	
			참기름	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	
			우유	200	

15[화]	오후간식	구운달걀 ①	달걀 생것	50	1. 밥술에 물과 달걀을 넣어 굽는다.
		우유미숫가루() ②⑤	우유	100	1. 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	15	
	오전간식	배(50g)	설탕, 백설탕	1.5	① 쌀과 기장을 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	기장밥	메, 돌메, 생것	50	
			멜발, 백미, 생것	50	
		시금치맑은국	기장, 도정, 생것	2.5	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			시금치, 생것	15	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		닭가슴살간장조림 ③⑤⑥⑧	소금	0.5	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ③의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			물엿	1	
		감자베이컨볶음 ③⑧	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 감자와 당근과 베이컨은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶다가 감자와 당근이 익으면 소금으로 간을 한다. ④ ③에 베이컨을 넣고 한번 더 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	25	
			베이컨	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
	배추김치 ⑤	배추김치 ⑤	소금	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 참쌀가루와 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.
			참기름	1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토콜, 열절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
16[수]	오후간식	(간식)꼬마김밥 ③⑧	설탕, 백설탕	0.1	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밀간한다. ④ 팬에 참기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 당무지, 시금치를 넣어 롤리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
		(간식)꼬마김밥 ③⑧	멜발, 백미, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	10	
	점심	우유(200ml) ②	시금치, 생것	10	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 물린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 된장, 소금으로 간을 한다.
			우유	200	
		두부데리야끼덮밥 ④⑥⑧⑩	참기름	1.2	① 쌀은 불리고, 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 물린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 된장, 소금으로 간을 한다.
			원장, 채래	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.2	
			멜발, 백미, 생것	40	
			두부	25	
			숙주나물, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			데리야끼 소스	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		새우살미역국 ⑤⑥⑧	설탕, 백설탕	0.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 깨끗이 씻는다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 두부를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			새우, 꽃새우, 생것	12	
		부추전 ①⑤⑥	미역, 말린것	3	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	배추김치 ⑤	부추전 ①⑤⑥	소금	0.4	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			부추, 채래중, 생것	35	
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
		배추김치 ⑤	당근, 뿌리, 생것	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 참쌀가루와 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.
			참기름	3	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
16[수]	오후간식	토마토스파게티(간식) ②③④⑥⑧⑩⑫⑬	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저어 준비한다. ③ 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
			새우젓, 육젓, 토콜, 열절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오전간식	바나나	설탕, 백설탕	0.1	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	200	
			파스타 스파게티, 말린것	35	
			토마토 소스	30	
			양파, 생것	10	
			양송이버섯, 생것	5	
			버터	3	
	점심	수수밥	버터	3	① 밀치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 썬다. ③ 국수는 ②에 넣어 삶는다.
			오징어, 생것	30	
			무, 조선무, 생것	10	
			파, 생것	3	
			간장, 채래	2	
			멜발, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	

17[목]	점심	돼지고기수육+저염쌈장 ⑤⑥⑩	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 사태, 생것	30	
			파, 생것	10	
			원장, 개량	5	
			두부, 순두부	4	
			마늘, 깰마늘, 생것	3	
			쌈장, 뿌리줄기, 생것	3	
		콩나물잡채 ⑤⑥⑩	참기름	1	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ③과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다. ④ 쌈장은 두부물기를 짜서 준비해두고 원장, 참기름, 참깨를 잘 섞어준다음 으깬두부를 넣어준다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			후추, 검은후추, 가루	1	
			콩나물, 생것	30	
			소고기, 한우, 등심, 생것	15	
			느타리버섯, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			시금치, 생것	5	
			간장, 재래	3	
			설탕, 백설탕	3	
		배추김치 ⑤	콩기름	2	① 콩나물은 잘 씻어 손질하고 데쳐 놓는다. ② 쇠고기는 가는 채로 천 것을 준비한다. ③ 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐 잘게 찢어 놓고, 시금치도 손질하여 데친다. ④ 당근은 채 썰고 ⑤를 양념해서 볶는다. ⑤ 모든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	20	
			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	
		오후간식	미나리, 물이나리, 생것	0.6	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 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.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
			카스테라 ①②⑥	45	
18[금]	점심	오전간식	참치미역죽 ⑤⑥	15	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 건미역은 물에 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 붓고 끓이다가 ⑥를 넣고 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 한다.
			다량어, 가다랑어, 통조림, 유지	2	
			미역, 말린것	1	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			참기름	0.4	
			마늘, 생것	0.4	
			멸발, 백미, 생것	50	
			멸발, 흑미, 생것	2.5	
			명태, 동태, 냉동	30	
			무, 조선무, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			다시마, 말린것	0.1	
			두부	40	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		순살동태국	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	25	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나뭇썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			콩기름	5	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			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, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			멸발, 백미, 남찬, 생것	24	
			돼지고기, 육심, 생것	12	
			당근	6	
		온두부+양념장 ⑤⑥	양파	6	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 다져서 준비한다.(또는 다진 돼지고기 준비) ③ 양파, 당근, 파, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두른 후 ②와 ③을 넣어 볶다가 ④의 소스를 넣어 골고루 섞는다. ⑥ 그릇에 지은 밥과 ⑤을 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			진간장	1.2	
			콩기름	0.6	
			참기름	0.3	
			설탕, 백설탕	0.3	
			마늘	0.24	
			후추, 검은색, 가루	0.06	
			오렌지주스	150	
			멸발, 백미, 생것	14	
			가지, 생것	10	
			소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	10	
			달걀, 생것	30	
			양파, 생것	3	
			파, 데려, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			간장, 개량, 산분해	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
			오렌지주스	150	
			오렌지주스	150	
	오전간식	(이유식)쇠고기가지죽 ⑩	멸발, 백미, 생것	14	① 쌀을 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			가시, 생것	10	
			소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	10	
			달걀, 생것	30	
			양파, 생것	3	
			파, 데려, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			간장, 개량, 산분해	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			달걀, 생것	30	
			양파, 생것	3	
			파, 데려, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			간장, 개량, 산분해	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
		파송송달걀국(1) ①③⑤⑥	멸발, 백미, 생것	55	1. 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀어 준비하고 양파는 채썰고, 파는 송송 썰어준다. 3. 냄비에 적당한량의 육수를 붓고 끓으면 달걀을 부어주고 양파, 데파를 넣는다. 4. 간장, 소금, 다진마늘로 간을 맞춘다.
			달걀, 생것	30	
			양파, 생것	3	
			파, 데려, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			간장, 개량, 산분해	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
			소금, 정제염	0.5	
			소금, 정제염	0.5	

21[월]	점심	순살찜닭 ①⑤⑥	다시마, 말린것	0.1	① 닭은 찬물에 담근 핏물을 뺀 후 데쳐 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 넣고 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			닭고기,성계,생것	40	
			당근,뿌리,생것	5	
			양파,생것	5	
			파,생것	5	
			간장,깨방,양조	4	
			설탕,백설탕	2	
			마늘,김마늘,생것	1	
			청주,알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추,검은후추,가루	0.1	
		가지굴소스볶음 ①⑤⑥	가지,생것	45	① 가지는 깨끗이 손질한 다음 적당한 길이로 썰어주고, 대파는 어슷하게 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 물, 설탕, 다진 마늘, 식초, 청주, 간장, 굴소스를 넣고 양념을 만든다. ③ 깊은 팬을 달궈 식용유를 두르고 가지를 넣어 중불에서 1분간 볶는다. ④ 팬의 가장자리에 식용유를 더 두른 후 파, ③의 양념을 넣고 볶아낸다.
			굴,소스	4	
			종기름	2	
			파,생것	2	
			간장,깨방,양조	1	
			식초,사과식초	1	
			청주,알코올 16%	1	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
			설탕,백설탕	0.4	
			배추,생것	20	
오후간식		배추김치 ⑤	무,조선무,생것	2.8	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 걸얼부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓,생것	1.4	
			소금,굵은소금	1.4	
			찹쌀,가루	0.8	
			파,쪽파,생것	0.8	
			고춧가루,가루	0.6	
			미나리,물미나리,생것	0.6	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.3	
			생강,뿌리줄기,생것	0.1	
오후간식		두부도넛 ①③⑤⑥	설탕,백설탕	0.1	1. 두부는 한번 데친 후 믹서기에 달걀, 설탕,포도씨유를 넣어서 잘 갈아 준다. 2. 잘 갈아준 다음 소금, 박력분, 베이킹파우더, 두유를 넣고 반죽해준다. 3. 달군 기름에 조금씩 때어 내 동글동글하게 만든 도넛 반죽을 넣어 준다. 4. 겉이 갈색이 되도록 2~3분 정도 튀겨 준다. 5. 뜨거울 때 콩가루와 설탕을 버무린 것에 골려 준다.
			밀,떡갈밀가루	20	
			두부	7	
			두유,대두	5	
			포도씨유	5	
			설탕,백설탕	3	
			소금	3	
			콩(대두)노란콩,가루를 볶은것	3	
			형상재,베이킹파우더	2	
			달걀,생것	1	
오전간식		토마토주스 ⑥	토마토,과채,음료	100	1.컵에 담아낸다.
			포도,멜로,와인,생것	100	
			멜로,백미,생것	50	
			조,차조,도정,생것	5	
			감자,대지,생것	30	
			양파,생것	5	
			파,생것	3	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,재래	0.5	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
22[화]	점심	차조밥	소금	0.4	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
			감자,대지,생것	30	
			양파,생것	5	
			파,생것	3	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,재래	0.5	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
			소금	0.4	
			돼지고기,목심(목심살),생것	30	
			양배추,생것	10	
오전간식		감자양파국 ①⑤	양파,생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			감자,대지,생것	30	
			양파,생것	5	
			파,생것	3	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,재래	0.5	
			마늘,김마늘,생것	0.5	
			소금	0.4	
			돼지고기,목심(목심살),생것	30	
			양배추,생것	10	
오전간식		간장재육볶음 ①⑤⑥	양파,생것	5	1. 돼지고기는 한 입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 튀다가 2의 재소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 재소는 계절에 따라 느타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.
			간장,재래	3	
			물엿	1	
			참기름	1	
			파,대파,생것	1	
			마늘,구근,생것	0.5	
			설탕,백설탕	0.5	
			생강,뿌리줄기,생것	0.2	
			계맛살	15	
			오이,개량종,생것	15	
오전간식		맛살오이샐러드 ①③⑤⑥	마요네즈	7	1. 맛살은 적당한 크기로 자른다. 2. 오이는 깨끗하게 세척, 소독 후 적당한 크기로 자른다. 3. 마요네즈, 설탕, 소금, 후추 양념장을 만들어 골고루 버무린다.
			설탕,백설탕	0.5	
			소금	0.2	
			후추,검은색,가루	0.05	
			배추,생것	20	
			무,조선무,생것	2.8	
			갓,생것	1.4	
			소금,굵은소금	1.4	
			찹쌀,가루	0.8	
			파,쪽파,생것	0.8	
오전간식		배추김치 ⑤	고춧가루,가루	0.6	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 걸얼부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리,물미나리,생것	0.6	
			마늘,김마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.3	
			생강,뿌리줄기,생것	0.1	
			설탕,백설탕	0.1	
			시리얼,현미	20	
			밀,통밀가루	1	
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
오전간식		멸치김가루죽(경남)	멸발,백미,생것	25	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 잔멸치는 믹서기에 갈아 가루를 만든다. ③ 양파, 당근은 깨끗이 씻어 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 튀다가 물을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀이 퍼지면 잔멸치, 양파, 당근을 넣어 끓인다. ⑥ 재소가 익으면 김가루, 참깨를 뿌려 완성한다.
			멸치,잔멸치,살아서 말린것	7	
			양파,생것	5	
			당근,뿌리,생것	3	
			김,참김,구운것	1	
			참기름	0.5	
			참깨,원개,볶은것	0.3	
			멸발,백미,생것	50	
			소고기,한우(1등급),양지(염전살),생것	25	
			콩나물,생것	15	
점심		(고춧가루제외)쇠고기콩나물밥+양념장 2 ①⑤⑥	파,생것	5	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 둔다. ⑥ 그릇에 간장, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			간장,재래	3	
			마늘,김마늘,생것	1	
			참기름	0.2	
			후추,검은후추,가루	0.1	
			표고버섯,재배,생것	15	
			후추,검은후추,가루	0.1	
			표고버섯,재배,생것	15	
			후추,검은후추,가루	0.1	
			표고버섯,재배,생것	15	

23[수]	오후간식	표고버섯미소장국 ⑤⑥	무, 조선풀, 생것	10	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 표고버섯을 깨끗하게 씻고 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			원장, 일식(미소)	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.35	
		깍두기 ⑧	깍치, 깍두기	14	-
		치킨너겟/소스(1) ①②⑤⑥⑧	치킨, 페스트루드, 너겟, 튀김너겟	15	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다. ② 튀긴 치킨너겟에 머스타드소스를 곁들인다.
			콩기름	5	
			겨자페이스트	3	
		뉴은호박전 ⑤⑥	호박, 뉴은호박, 생것	50	① 뉴은 호박을 채 썬다. ② 채 썬 호박에 소금과 설탕을 뿌려 20분 정도 둔다. * 호박에서 수분이 나올 수 있도록 20분 정도 기다려 주세요. ③ ②에 부침가루를 넣고 되직하게 반죽한다. * 호박에서 나온 수분으로 인해 시간이 지남수록 반죽이 질어질 수 있어요. 반죽을 되직하게 해주세요. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 노릇하게 부쳐낸다. * 호박전은 익힐수록 물러지기 때문에 자주 뒤집지 말고 얇고 빠르게 부쳐주세요.
			밀, 부침가루	10	
			콩기름	3	
			설탕, 가루	0.4	
			소금, 정제염	0.2	
28[월]	오전간식	들깨버섯죽	우유	200	-
			멸살, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으개어준다. ② 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ③ 새송이버섯, 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯과 양파를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 육수를 붓고 끓이다가 들깨가루를 넣고 소금으로 간하여 마무리한다.
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			들깨, 볶은것	5	
			양파, 생것	5	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	5	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		잡쌀밥	멸살, 백미, 생것	50	① 쌀과 잡쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	2.5	
	점심	도토리묵국 ⑤⑥⑧	도토리묵	100	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부서 김가루를 만든다. ③ 찌든 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	8	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			달걀, 생것	30	
			우유	10	
	점심	치즈오믈렛 ①②⑤	치즈, 체다	10	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.
			콩기름	2.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			연근, 생것	20	
		복숭아연근조림 ⑤⑥	간장, 깨장, 양초	2.5	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 푹 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			물엿	1	
			식초, 사과식초	1	
			참기름	0.2	
			배추, 생것	20	
	점심	배추김치 ⑧	무, 조선풀, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			잡쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
29[화]	오후간식	칼비만두 ⑤⑥⑧	설탕, 맥실링	0.1	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
			만두, 고기 만두	50	
	오전간식	사인머스켓	요구르트, 호상, 딸기맛	100	-
			포도, 사인머스켓, 껍질 포함, 생것	50	
	점심	흑미밥	멸살, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미, 현미, 생것	2.5	
			명태, 북어, 말린것	7.5	
			파, 생것	3	
			참기름	1.5	
		북어젓국 ⑤⑥	간장, 채래	0.5	① 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	25	
	점심	짜장닭볶음 ⑤⑧⑨⑩	양파, 생것	5	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행취 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.
			파, 생것	5	
			짜장소스	3	
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
			설탕, 맥실링	0.5	
		개살랭이버섯전 ①⑤⑥⑧	고춧가루, 가루	0.2	① 개맛살,랭이버섯,당근,양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ⑤에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			랭이버섯, 갈비, 생것	30	
			달걀, 생것	15	
	점심	배추김치 ⑧	계맛살	10	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡쌀가루와 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, 조선풀, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			잡쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실링	0.1	

30[수]	오후간식	롤케이크 ①②④⑤⑥	케이크, 롤 케이크	30	
		우유(200ml) ②	우유	200	-
	오전간식	크레미죽 ①⑤⑥⑧	멜발, 백미, 생것	20	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 크레미는 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			어묵, 개맛살 첨가	10	
			팽이버섯, 백로, 생것	3	
			달걀, 생것	2.5	
			참기름	1	
	점심	전지국수 ⑤⑧	소금	0.5	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			국수 소면, 말린것	45	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			콩기름	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.5	
			소금	0.4	
		돈까스+소스(경남) ①③⑤⑥⑧⑩⑫	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			돼지고기, 등심, 생것	30	
			콩기름	10	
			달걀, 생것	5	
			돈까스 소스	5	
		마카로니샐러드 ①⑤	밀, 빵가루	3	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 작둑썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			밀, 중력밀가루	3	
			소금, 정제염	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 휘청, 생것	10	
1[생일식단]	오전간식	감자버터구이 ②	감자, 돼지, 생것	125	1. 씻은 감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다. 2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			버터	3	
			소금	0.5	
			사과주스	100	
			사과 주스, 무기당	100	
	점심	치즈고구마죽 ②	멜발, 백미, 생것	25	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 찐다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 더 넣은 후 골고루 섞는다.
			우유	20	
			고구마, 청질(호박) 고구마, 흰것	10	
			치즈, 체다	5	
			소고기, 한우, 양지, 생것	12	
		쇠고기미역국 ⑤⑥⑫	미역, 말린것	3	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 물려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			참기름	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
		백미밥	멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	25	
			참기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			들깨, 말린것	1	
		들깨무나물 ⑤⑧	간장, 재래	0.5	① 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리 한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치 ⑨	갓, 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동들 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참파, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩	돼지고기, 사태, 생것	35	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 단호박, 양파, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 조리한다.
			호박, 단호박, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			간장, 개탕, 양조	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
오후간식	프렌치토스트 ①②③⑤⑥	우유(200ml) ②	식빵	20	1. 식빵 가장자리를 자른다. 2. 볼에 달걀, 우유, 소금을 넣고 잘 섞는다. 3. 식빵을 2등분하여 달걀물을 골고루 적신다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 3을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	200	
오전간식	참치죽	참치죽	가다랑어, 유자통조림	28	① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 통조림참치는 체에 밭쳐 기름기를 뺀다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 파, 마늘을 넣고 볶다가 ②의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			멜발, 백미, 생것	25	
			참기름	1.2	
			파, 생것	1	
			소금	0.5	
	숙갓어묵국 ⑤⑧	숙갓어묵국 ⑤⑧	마늘, 껌마늘, 생것	0.2	1. 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 숙갓는 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.
			어묵, 튀긴것	15	
			무, 조선무, 생것	10	
			양파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			숙갓, 생것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.3	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	40	
			달걀, 난백, 생것	10	

2[건강식단]	점심	표고버섯탕수 ①⑤⑥⑧	당근, 뿌리 생것	5	① 표고버섯은 깨끗하게 씻어 기둥을 떼어낸 다음 것을 한 입 크기로 썰어준다. ② 파프리카, 피망, 양파, 당근은 손질한 다음 한 입 크기로 썰어준다. ③ 그릇에 계란 흰자만 분리한 후 ①의 표고버섯에 골고루 묻힌다. ④ 위생팩에 튀김가루와 전분가루를 1:1로 섞고 계란 흰자가 묻은 표고버섯을 넣어 흔들여 준다. ⑤ 예열된 기름에 ④의 버섯을 넣고 튀겨낸 다음 키친타월에 올려 기름을 제거한다. ⑥ 팬에 기름을 두르고 다진 마늘을 볶아 향을 낸 후 ②를 넣어 볶는다 ⑦ ⑥에 간장, 설탕, 식초, 토마토케첩을 넣어 소스를 만들고 전분물(전분가루:물=1:1)을 부어 농도를 맞춘다. ⑧ ⑤에 완성된 소스를 부어준다.
			양파, 생것	5	
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
			밀, 튀김가루	3	
			전분, 감자, 가루	3	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	1	
			설탕, 백설탕	1	
			식초, 사과식초	1	
			토마토 케첩	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.35	
			백미밥	55	
			멸갈이버추, 생것	45	
			간장, 개량, 양조	1	
	단배추찜&양념장 ⑤⑧		파, 실파, 생것	1	① 단배추는 씻어서 찜기에 찌준다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 끓여서 낸다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선했, 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 헹구고 체에 밭쳐 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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 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, 깎마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	액상요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	70	-
			멸갈, 백미, 생것	40	
			김, 참김, 말린것	2	
			참기름	2	
			간장, 재래	0.5	
			소금	0.5	
		김가루추먹밥 ⑤⑧	멸갈, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부워 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	2	
			참기름	2	
			간장, 재래	0.5	
			소금	0.5	
			소금	0.5	