

[2026년10월 일반형 식단]

10월 식단 레시피 (조리지시서)						
1~2세 유아 식단						
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법	
01[목]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-	
	점심	차조밥	멸발, 백미, 생것	32.5	쌀과 차조를 씻어 불리고 물을 넣어 밥을 짓는다.	
		조, 차조, 도청, 생것	1.62			
		김달걀국 ①③⑥	달걀, 생것	6.5	① 적당한량의 물에 달걀과 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 익힌 물로 달군 마른 면에 감을 끓인다. ③ 구운 김은 부수고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썰기 한다. ④ ①에 달걀물을 풀 다음, ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 간장, 소금으로 간을 하여 완성한다	
			김, 참김, 구운것	2.27		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
			간장, 깨방, 양조	0.97		
			파, 대파, 생것	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			소금	0.2		
		치즈계란찜 ①②	달걀, 생것	29.25	① 계란을 그릇에 풀어 체에 거른 후 소금과 물을 넣어 섞어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진 후 ①에 넣어 섞어주고 그 위에 치즈를 올린다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찌낸다.	
			치즈, 모짜렐라	5.2		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양파, 생것	3.25		
			파, 생것	1.3		
		배추김치 ④	소금	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찰밥, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26		
	새우젓, 육젓, 토콜, 열절임		0.2			
	생강, 뿌리줄기, 생것		0.07			
	설탕, 액설탕		0.07			
	오코노미야끼 ①③⑤⑥⑧⑨	달걀, 생것	9.75	① 양배추와 양파,당근는 채썰고 햄,쪽파는 잘게 송송 썰어 준다. ② 물에 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다. ③ 반죽에 미리준비한 재료를 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 반죽을 올려준다. ⑤ 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ⑥ 구워낸 오코노미야끼위에 데리야끼소스를 바르고 마요네즈를 뿌려준다.		
		밀, 부침가루	6.5			
		양배추, 생것	6.5			
		햄, 로스햄	4.55			
		당근, 뿌리, 생것	3.25			
		양파, 생것	3.25			
		파, 쪽파, 생것	1.3			
		데리야끼 소스	0.65			
		마요네즈, 진한	0.65			
		종기름	0.65			
		토마토 소스	45.5			
		파스타 스파게티, 말린것	19.5			
		돼지고기 앞다리(말린살), 생것	3.25			
	양송이버섯, 생것	3.25				
	피망, 초록색, 생것	3.25				
	올리브유	0.33				
	파슬리, 말린것	0.07				
	후추, 검은후추, 가루	0.07				
	우유(200ml) ②	우유	130	-		
	02[금]	오전간식	단팥죽	팥, 붉은팥, 말린것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 팥을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팥을 익힌다. ② 팥알과 찹쌀은 분리한다. ③ 삶은 팥을 뜨거울 때 체에 밍그 으면서 팥 삶은 물과 앙금을 내린 후 앙금은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팥 윗물에 찹쌀과 찹쌀을 넣어 끓이다가 찹쌀이 퍼지면 팥 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
		멸발, 백미, 생것	4.88			
		찰밥, 백미, 생것	4.88			
설탕, 액설탕		0.65				
소금		0.13				
점심		백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		버섯순두부찌개 ③⑥	두부, 순두부	32.5		1. 표고버섯은 머리와 밀통을 분리하고 머리 부분은 잘게 썬다. 2. 애호박, 감자, 양파는 함입 크기로 썰고, 미나리와 부추는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 물에 다시마, 표고버섯 밀통을 넣고 끓여낸 건더기를 건져 육수를 만든다. 4. 육수에 저염된장과 찹쌀가루를 풀어 한소끔 끓이고, 감자와 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 애호박과 표고버섯을 넣고, 순두부, 양파, 들깨가루, 저염국간장을 넣어 한소끔 끓인다. 6. 대파, 미나리, 부추를 듬뿍 올려 데친 후 마무리 한다.
			감자, 자심, 생것	6.5		
			호박, 애호박, 생것	6.5		
			들깨, 볶은것	4.55		
			원장, 깨방, 피개용	3.25		
			미나리, 물미나리, 생것	1.95		
			양파, 생것	1.95		
			표고버섯, 참나루재배, 생것	1.95		
			다시마, 말린것	1.3		
			간장, 재래	0.65		
			부추, 두메부추, 생것	0.65		
		고동어카레구이 ①⑤⑦	파, 대파, 생것	0.65	① 고동어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 고동어에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 종기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.	
			고동어, 생것	22.75		
			종기름	1.62		
			카레, 가루	1.3		
			밀, 중력밀가루	0.65		
		맛살콩나물무침 ①⑤⑥⑧	소금	0.13	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 씻어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무리한다.	
			콩나물, 생것	16.25		
			깨갓살	6.5		
			파, 생것	1.95		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.13		
		배추김치 ④	참기름	0.13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			소금	0.07		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찰밥, 가루	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
오후간식		편감자	감자, 대지, 생것	65	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 찌낸다.	
		떡먹는물레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	52		
오전간식		씨없는청포도	포도, 청포도, 생것	65	1. 청포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라준다.	
점심		보리밥	멸발, 백미, 생것	32.5	① 냄비에 물을 붓고, 밀치로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 팽이버섯은 밀통을 제거한 후 잘게 썰고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.	
			보리, 찹보리, 도청, 생것	1.62		
			팽이버섯, 생것	13		
		평이미소장국 ③⑥	무, 조선무, 뿌리, 생것	6.5		
			원장, 일식(미소)	2.6		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		

06[화]	점심		파, 생것	1.3	④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.23	
		(수제)생선까스+타르타르소스(경남) ①③⑧	대구, 수컷, 생것	19.5	
			콩기름	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			타르타르소스	3.25	
		(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	소금	0.26	
			호박, 단호박, 생것	22.75	
07[수]	점심	(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	우유	3.25	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 우유를 넣어 끓고루 버무리며 으낸다.
			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, 간마늘, 생것	0.26	
08[목]	점심	배추김치 ④	새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.2	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 푸는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			빵, 마늘빵	32.5	
			포도주스(경남)	65	
			멜발, 맥미, 생것	9.1	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	
			멜발, 맥미, 생것	26	
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25	
09[금]	점심	(달걀제외)장조림버터비빔밥 ③④⑤⑥	버터	1.95	① 쌀은 풀린 후 플랜더에 넣어 밥을 으개지도 않겠다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 푸는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 볶듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			간장, 재래	1.3	
			맛술	1.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			설탕, 백설탕	0.13	
			닭고기, 가슴, 생것	19.5	
			국수 소면, 말린것	13	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.9	
10[토]	점심	닭곰탕(소면) ⑤⑥	파, 생것	3.9	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 감자는 깍둑썰고, 파는 송송, 마늘은 다진다. ③ 닭은 물에 끓여 두었다가 삶아서 찬물에 헹구어 푼다. ④ ①의 육수에 감자를 넣어 적당한 익으면 살을 발라 푼 닭고기와 파, 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하여 담면과 함께 제공한다.
			다시마	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.52	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이, 다다기, 생것	13	
			식초, 양조	5.2	
			파프리카, 노란색, 생것	5.2	
			파프리카, 빨간색, 생것	5.2	
			설탕, 백설탕	1.3	
11[일]	점심	각두기 ⑨	감자, 깍두기	9.1	1. 쌀은 풀린 후 플랜더에 넣어 밥을 으개지도 않겠다. 2. 오이는 칼로 위아래로 돌기를 제거하고 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 3. 파프리카는 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 4. 볼에 오이, 파프리카, 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓고루 버무리 준다.
			멜발, 맥미, 생것	19.5	
			두부, 유부	6.5	
			설탕, 백설탕	0.46	
			식초, 사과식초	0.46	
			참기름	0.46	
			간장, 재래	0.2	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.2	
			소금	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
12[월]	점심	우유초밥(간식) ①④	우유	130	① 쌀은 풀린 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 그곳에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 끓고루 섞는다. ④ 유부에 ①를 채워 넣는다.
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			만두, 물만두	26	
			달걀, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
13[화]	점심	키위(경남)	키위, 생것	65	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			만두, 물만두	26	
			달걀, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
14[수]	점심	백미밥	키위, 생것	65	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ①을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			만두, 물만두	26	
			달걀, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
15[목]	점심	닭곰탕(소면) ⑤⑥	닭고기, 다리(아랫다리), 생것	32.5	① 닭통을 깨끗하게 손질한다. ② 마늘은 다져서 준비한다. ③ 닭통에 진간장, 다진마늘, 설탕, 물, 참, 정주, 들것, 후추를 넣고 조린다.
			간장, 개향, 양조	2.6	
			마늘, 간마늘, 생것	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			물엿	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			얼얼이배추, 생것	29.25	
			간장, 개향, 양조	0.65	
			파, 실파, 생것	0.65	
16[금]	점심	단배추찜&양념장 ④⑤	마늘, 간마늘, 생것	0.23	① 단배추는 씻어서 찜기에 찌운다. ② 그곳에 간장, 참깨, 흰 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 끓여낸다.
			참기름	0.23	
			참깨, 흰색, 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	
17[토]	점심	배추김치 ④	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 푸는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 김치부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
			마늘, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			구운달걀 ①	39	
			우유(200ml) ②	130	
			닭고기, 생계, 생것	9.75	
			멜발, 맥미, 생것	6.5	
			참깨, 맥미, 생것	6.5	
18[일]	점심	잡쌀닭국 ⑥	닭근, 뿌리, 생것	1.95	1. 쌀은 풀린 후 으개준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당한 양의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다. 5. 쌀을 넣고 익을 때까지 끓인다. 6. 당근, 양파, 호박을 넣고 익힌다. 7. 소금으로 간을 맞추고 쪽파를 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	1.95	
			호박, 쭉키니, 생것	1.95	
			마늘, 간마늘, 생것	1.3	
			파, 쪽파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	
			멜발, 맥미, 생것	35.75	

12[월]	점심	최고기미역국_2025012211 ①⑥⑨		물	91	1. 건미역은 찬물에 물려 주물러 씻은 후 적당한 길이로 썬다. 2. 고기는 핏물을 빼고 적당한 크기로 찢어 찹기름을 두른 팬에 마늘과 함께 볶는다. 고기 겉면이 익으면 손질한 미역을 넣어 충분히 볶는다. 3. 볶은 고기와 미역에 물을 붓고 끓인다. 국이 끓기 시작하면 중간불로 낮춰 끓인다 재래간장으로 간을 한다. Tip. 미역과 고기를 뽀얀 국물이 나올 때까지 볶은 다음 물을 여러 번에 나눠 부으면 국물에 깊은 맛이 난다.	
				소고기 환우, 양지, 생것	6.5		
				간장, 재래	1.43		
				미역, 말린것	0.97		
				마늘, 구근, 생것	0.65		
				참기름	0.41		
			(고추장제외)치즈닭갈비 ②③④⑤⑧		닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것		19.5
					감자, 대지, 생것		6.5
					양배추, 생것		6.5
					양파, 생것		6.5
	치즈, 모짜렐라	6.5					
	간장, 개량, 양조	2.6					
	들깨잎, 생것	1.62					
	물엿	1.62					
	파, 생것	1.62					
	참기름	1.3					
	청주, 알코올 16%	0.97					
	마늘, 껌마늘, 생것	0.33					
	후추, 검은후추, 가루	0.03					
	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	16.25					
고구마맛탕 ①		참기름	3.25				
		물엿	1.3				
		설탕, 백설탕	0.33				
		참깨, 참정래, 볶은것	0.33				
	배추김치 ⑧		배추, 생것	13			
			무, 조선무, 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, 껌마늘, 생것	0.26				
		새우젓, 육젓, 토글, 열절임	0.2				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
		설탕, 백설탕	0.07				
오후간식		잡알과자(잡알선과) ①⑥	잡알 과자, 전병	6.5			
		떡먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호소, 플레인	52			
오후간식	바나나(경남)		바나나, 생것	65			
				-			
	수수밥		수수밥	32.5			
			수수, 도정, 생것	1.62			
	안매운김치찌개(창원2) ③④⑤⑧		김치, 배추 김치	26			
			양파, 생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
			참기름	2.92			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95			
			다시마, 말린것	0.65			
		간장, 개량, 양조	0.33				
		마늘, 껌마늘, 생것	0.33				
		소금	0.2				
통그랑명구이(1) ①③④⑤⑧			두부	13			
		돼지고기 통심, 생것	9.75				
		밀, 중력밀가루	6.5				
		달걀, 생것	3.25				
		양파, 생것	3.25				
		당근, 뿌리, 생것	1.95				
		참기름	1.95				
		파, 생것	0.65				
		마늘, 껌마늘, 생것	0.33				
		소금	0.13				
감자담근채볶음2 ③④		감자, 대지, 생것	32.5				
		당근, 뿌리, 생것	6.5				
		파, 생것	0.97				
		간장, 개량, 양조	0.33				
		참기름	0.33				
		마늘, 껌마늘, 생것	0.13				
		소금	0.07				
		참기름	0.07				
	각두기 ⑧		김치, 각두기	9.1			
				-			
오후간식	고구마잡생전 ③	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	19.5				
		참발, 백미, 가루	9.75				
		참기름	1.95				
오후간식	과채주스		과일채소 음료	65			
			멸발, 백미, 생것	16.25			
	최고기브로콜리국 ③④⑨		브로콜리, 생것	13			
			소고기, 환우, 삼코기, 생것	13			
			간장, 재래	0.78			
			참기름	0.78			
			소금	0.33			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13			
		돈육짜장밥 ③④⑧⑨		멸발, 백미, 생것	26		
				돼지고기 통심, 생것	16.25		
	감자, 대지, 생것		6.5				
	짜장소스		6.5				
	양파, 생것		3.25				
	호박, 애호박, 생것		3.25				
	참기름		1.62				
	전분, 감자, 가루		1.3				
	후추, 검은후추, 가루		0.07				
	달걀, 생것		19.5				
개란실파국 ①		파, 실파, 생것	6.5				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3				
		마늘, 껌마늘, 생것	0.33				
		소금	0.33				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		어묵, 튀긴것	9.75				
		당면, 고구마, 말린것	4.55				
		느타리버섯, 생것	1.95				
		당근, 뿌리, 생것	1.95				
		시금치, 생것	1.95				
어묵잡채 ③④		양파, 생것	1.95				
		간장, 재래	0.97				
		참기름	0.97				
		참기름	0.07				
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
		단무지, 열절임	9.75				
	오후간식	점심	단무지 ⑧		-		
				팥곤지킨 ①②③④⑧⑨	치킨, 페스트푸드, 너겟, 튀긴것	29.25	
				액상요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	
						① 튀김냄비에 찹기름을 부여 적당한 온도가 되면 팥곤지킨을 넣어 튀긴다.	

15[목]	오전간식	배(복구)	배, 둘째, 엽질 포함 생것	65	1. 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 제공한다.
		찰현미밥	멸벌, 백미, 생것	32.5	1. 쌀과 현미를 섞어서 푼다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	맑은콩나물국 ①	콩나물, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	
		바삭소불고기(1) ①②③④	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 쇠고기는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그곳에 쇠고기를 달고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶는다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	19.5	
			간장, 개향, 양조	1.95	
			참기름	1.95	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
오후간식	(저염)양배추침&두부쌈장 ①⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 양배추를 4x4cm 크기로 썬다. ② 적당량의 물을 넣고 끓인 후, 소금을 넣고 양배추를 삶는다. ③ 삶은 양배추는 찬물에 헹구어 물기를 뺀다. ④ 두부는 물기를 완전히 제거하여 칼로 으깨고 ⑤ 저염 된장, 저염 고추장, 다진 마늘, 참기름을 섞어 두부쌈장을 만든다.	
		양배추, 생것	13		
	배추김치 ①	두부	6.5	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		된장, 개향	1.04		
		참기름	0.65		
		고추장, 개향	0.52		
		참기름	0.52		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.33		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
갓, 생것		0.91			
소금, 굵은소금		0.91			
16[금]	오전간식	참깨버섯죽	멸벌, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고 버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 믹서기에 불린 쌀과 참깨를 넣고 물을 부어 골고루 간다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 붓고 볶다가 다진 새송이버섯과 당근을 넣고 더 볶는다 ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	9.75		
	점심	검정콩밥 ①	참깨, 흰색, 볶은것	7.15	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 찢고, 애호박은 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 애호박을 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 새우살, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
		새우살애호박국 ①	참기름	0.97	① 대구는 손질하여 적당한 크기로 찢어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그곳에 달고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 익히다가 ②의 양념을 끼얹으며 조리낸다.
			소금	0.13	
			멸벌, 백미, 생것	32.5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	1.62	
			새우, 꽃새우, 생것	26	
			호박, 애호박, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
대구옛장조림 ①④		소금	0.33	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 굵은 물에 대청다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리브오일, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		대구, 생것	26		
		밀, 중력밀가루	2.6		
		간장, 개향, 양조	1.3		
		참기름	1.3		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.65		
오후간식	정포묵김부침 ①⑤	청주, 알코올 16%	0.65	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		물엿	0.33		
	배추김치 ①	설탕, 백설탕	0.33	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 깍둑썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수순은 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 토마토에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 모짜렐라 치즈를 뿌려준다. 3. 팬에 무정을 덮고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)	
		후추, 검은색, 가루	0.07		
		녹두묵	16.25		
		간장, 재래	0.65		
		김, 찹김, 말린것	0.2		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.07		
		참기름	0.07		
		참깨, 흰색, 볶은것	0.01		
19[월]	오전간식	채소말갈죽 ①	배추, 생것	13	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 통분 말과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 말갈물을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후춧가루 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
	점심	백미밥	갓, 생것	0.91	① 쌀을 푼다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토콜, 멸절임	0.2	
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		들깨무채국 ①⑥	설탕, 백설탕	0.07	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건열치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 파는 깨끗이 손질하여 채썰고, 대파는 어슷낸다. 3. 냄비에 적당량의 육수와 채썬 무를 넣고 끓이다가 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
후추, 검은후추, 가루	0.07				
오후간식	오징어두루치기 ①⑥⑦	두부	6.5	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 찢고 양파는 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리 한다.	
		무, 조선무, 생것	22.75		
		들깨, 말린것	1.95		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65		
		파, 생것	0.65		
		간장, 개향, 산분해	0.2		
		다시마, 말린것	0.07		
		오징어, 생것	19.5		
	양파, 생것	6.5			
	배미밥	파, 생것	3.25		
고추장, 개향		1.95			

	점심	마카로니샐러드(경남) ①③	마요네즈, 전란	6.5	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독함 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 작게썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 넣고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			오이, 취정, 생것	6.5	
	배추김치 ④		파스타, 마카로니, 말린것	4.55	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바로고 절임으로 감싸 후 숙성시킨다.
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
	오후간식	물만두 ①⑥⑩ 엑산요구르트(70ml)(경남) ②	설탕, 백설탕	0.33	1. 끓는 물에 만두를 삶고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
			소금, 천일염	0.33	
	오전간식	단감(100g)	파슬리, 말린것	0.07	-
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 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, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			만두, 고기 만두, 냉동	26	
			요구르트, 액상	45.5	
			감, 단감, 생것	65	
			멜발, 백미, 생것	32.5	1. 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미백, 현미, 생것	1.62	
			소고기, 환우, 양지, 생것	15.6	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 옥수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 옥수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란데, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 채진것	3.25	
			무, 조선무, 뿌리, 생것	3.25	
			숙주나물, 생것	3.25	
			토란대, 줄기, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			연근, 생것	5.2	① 연근은 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			마늘, 간마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			미역, 염장, 채진것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	1. 멸치미역줄기는 찬물에 담구어 염분기를 제거한다. 2. 멸분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. 3. 당근, 양파는 손질하여 골게 채린다. 4. 냄에 콩기름을 두른 후 2의 미역줄기를 넣어 볶는다. 5. 4에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. 6. 5에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	1.95	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 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, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	-
			멜발, 백미, 생것	13	
			멜발, 흑미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 밭쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 잘게썬다 ③ 그릇에 지은 밥을 담고 참치, 깻잎, 양파, 우스터소스(또는 데리야카소스), 마요네즈를 넣어 주먹밥형태로 만든다.
			가다말어, 유지통조림	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			마요네즈, 냉할	3.25	
			물엿알, 생것	1.95	
			우스터 소스	1.95	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			새우, 각시흰새우, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 간마늘, 생것	0.13	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			감자, 대지, 생것	13	
			카레, 가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
			두부, 유부	9.75	
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.62	
			마늘, 간마늘, 생것	0.33	
			새우, 대하, 생것	26	
			밀, 휘핑크림	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			콩기름	3.25	
			후추, 검은후추, 가루	0.33	
			소금	0.07	
			깻치, 깻두기	9.1	-
			참, 단택, 생것	22.75	
			토마토, 생것	52	1. 냄비에 물과 쌀을 넣어 10분 이상 삶는다. ① 토마토를 끓는물에 살짝 데쳐 겉 껍질을 벗긴후 믹서기에 약간의 설탕, 물과 함께 간다.
			설탕, 백설탕	1.95	
	오전간식	오렌지(복구)	오렌지, 내물, 생것	65	1. 과일은 껍질째 소독하여 담궈다가 씻어내 (껍질을 제거하고) 먹기 좋게 잘라준다.
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	0.65	
			조, 차조, 도정, 생것	0.65	
			밀, 붉은밀, 말린것	0.65	
			소고기, 환우(1++등급), 양지(자물박이), 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 예로박, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			원장, 개량	1.62	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			멜발, 백미, 생것	32.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 우려낸다. ② 예로박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 옥수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 넣고 다진 마늘, 예로박, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			수수, 도정, 생것	0.65	
			조, 차조, 도정, 생것	0.65	
			밀, 붉은밀, 말린것	0.65	
			소고기, 환우(1++등급), 양지(자물박이), 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 예로박, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			원장, 개량	1.62	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	

22[목]	점심	돼지고기가지볶음 ①③④⑤	마늘, 깬마늘, 생것	0.33	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기를 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			돼지고기 통싹, 생것	19.5	
			가지, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
		#멸치전과류볶음 ①③④⑤	간장, 개량, 양조	1.95	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치, 호두, 아몬드를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			종기름	1.62	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		배추김치 ①	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 세에 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.55	
			아몬드, 볶은것	1.3	
			종기름	1.3	
		#물어묵 ①③	호두, 볶은것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘과 무를 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.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			물엿	0.65	
		우유(200ml) ②	마늘, 깬마늘, 생것	0.26	-
			참기름	0.26	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		두부들깨죽 ①	갓, 생것	0.91	① 불린 찹쌀을 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부를 으편 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ③ 냄비에 ①을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어 오르면 물을 줄이고 으편 두부와 들깨가루, 소금을 넣고 끓여 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
		백미밥	고춧가루, 가루	0.39	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 깊은 구운 후 부위 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토끼, 멸멸임	0.2	
		운도토리묵구 ①③④⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 주꾸미를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비하고 당근,양파,호박도 적당한 크기로 썰어 준다. 2. 주꾸미에 마늘, 굴소스,간장,올리고당,설탕을 넣어 재워 둔다. 3. 식용유를 두른팬에 주꾸미를 볶다가 야채를 볶아 마무리한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	32.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
		주꾸미굴소스볶음 ①③④⑤	양파, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 깊은 구운 후 부위 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			양파, 생것	1.3	
			호박, 예호박, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
		구운행이버섯샐러드+(저염)들깨드레싱(영양) ①③	간장, 재래	1.3	① 행이버섯은 깨끗이 씻은 후 굵는다. ② 들깨드레싱과 함께 제공한다.
			굴 소스	1.3	
			물엿	0.65	
			설탕, 백설탕	0.65	
		배추김치 ①	종기름	0.65	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 세에 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	0.65	
			주꾸미, 생것	35.75	
			양파, 생것	6.5	
		계란빵(30g)	호박, 예호박, 생것	6.5	1. 계란빵을 작게 잘라 제공한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 재래	1.3	
			굴 소스	1.3	
		우유(200ml) ②	물엿	0.65	-
			설탕, 백설탕	0.65	
			종기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
		대구샐브로콜리죽	행이버섯, 백로, 생것	19.5	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 대구샐은 손질한 다음 잘게 썰어 준비한다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 굵은 물에 데친 후 곱게 다져준다. ④ 불린쌀, 대구샐, 브로콜리를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			마요네즈	3.25	
			종기름	1.3	
			물	0.65	
		백미밥	들깨, 볶은것	0.65	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
		쇠고기우거지국 ①③④⑤	소금, 굵은소금	0.91	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 ①을 담고 된장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 푹고 육수를 부어 끓인다.
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		메추리알어묵조림 ①③④⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물에 식히고 멸질을 벗긴다. ② 어묵은 적당한 크기로 썰어 준다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 메추리알, 곤약, 양념을 넣어 조린다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			메추리알, 생것	19.5	
		시금치나물_2025012224 ①③	어묵, 튀긴것	16.25	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
		배추김치 ①	참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			시금치, 생것	26	
			파, 대파, 생것	0.65	
		시금치나물_2025012224 ①③	참기름	0.46	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
		우유(200ml) ②	소금	0.13	
			배추, 생것	13	
			우유	130	
			우유	130	

27[화]				무, 조선투, 생것	1.82	① 배주는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배주는 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 배주에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
				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, 간마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토폴, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
	오후간식	팬데공중취이 ①④		설탕, 백설탕	0.07	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 팬데는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무려 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
				팬데	10.4	
				소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것	3.25	
				표고버섯, 참나무재배, 생것	1.95	
				당근, 뿌리, 생것	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				콩기름	0.65	
				설탕, 백설탕	0.2	
				마늘, 생것	0.13	
	점심	안배운백없는돈육감자탕 ①③⑥		우유(200ml) ②	130	1. 쌀과 완두콩을 섞어서 푼린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				우유	130	
				파인애플	48.75	
				완두콩밥	32.5	
				완두 생것	1.62	
				돼지고기, 뒷다리(후사대살), 생것	19.5	
				감자, 대지, 생것	3.25	
				배우, 가을 채배, 생것	3.25	
				된장, 개량, 찌개용	1.95	
				들깨잎, 생것	1.95	
28[수]				파, 대파, 생것	1.95	② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 채에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 삶을 발라 준비한다. ③ 갯잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 갯잎과 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.
				간장, 개량, 양조	0.65	
				마늘, 간마늘, 생것	0.65	
				맛술	0.65	
				고춧가루, 가루	0.33	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
				들깨, 말린것	0.13	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				미트볼, 냉동	29.25	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
				콩기름	0.97	
				당근, 뿌리, 생것	13	
				양파, 생것	6.5	
				파, 생것	0.97	
				간장, 개량, 양조	0.39	
				마늘, 간마늘, 생것	0.33	
				콩기름	0.33	
				소금	0.07	
				참기름	0.07	
	오후간식	단호박치즈리조토 ②		김치, 깍두기	9.1	1. 쌀을 푼린 후 밥을 짓는다. 2. 단호박은 적당한 크기로 찢어 찜통에서 15분간 쪄 후 으갠다. 3. 양파와 새송이버섯은 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달걀 편에 버터를 두르고 약불에서 3을 볶는다. 5. 4에 2와 우유, 휘핑크림을 넣어 섞고 밥을 넣은 후 소금으로 간을 한다. 6. 5를 찜시에 담아낸 후 오목팬에 치즈를 올려 전자렌지 또는 오븐으로 치즈를 녹여 완성한다.
				우유	26	
				호박, 단호박, 생것	26	
				멜발, 백미, 생것	9.75	
				크림, 생크림	9.75	
				치즈, 모짜렐라	7.8	
				양파, 생것	3.25	
				큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	3.25	
				버터	1.95	
				소금	0.2	
	점심	표고버섯쇠고기죽 ①③⑥		갈 주스, 천연과즙	65	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 끓는 물에 데쳐서 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘을 넣고 간장으로 양념을 한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기 양념 한 것과 표고버섯 다진 것을 넣고 볶다가 ①의 푼린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				멜발, 백미, 생것	16.25	
				쇠고기, 미국산, 살도, 구운것(석쇠)	13	
				표고버섯, 배지채배, 갓, 생것	3.25	
				간장, 채배	0.78	
				참기름	0.78	
				파, 생것	0.65	
				소금	0.33	
				마늘, 간마늘, 생것	0.13	
				사골국, 한스틴트	65	① 깨끗이 손질한 오징어와 새우는 익기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다져준다. ② 당근과 양파는 채썰고, 양배추와 숙주, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 양파, 당근, 양배추를 넣어 설탕에 볶는다. ④ ③에 사골육수를 넣고 끓여오르면 오징어, 새우, 종합을 넣는다. ⑤ 다른 냄비에 물을 끓여 면을 삶는다. ⑥ ④에 소금, 후추로 간을 하고 면을 건져 넣은 뒤 숙주를 올려 한소끔 끓인다.
				국수, 중국국수, 생것	22.75	
				새우, 흰다리새우, 생것	13	
				오징어, 생것	13	
				종합, 생것	13	
				당근, 뿌리, 생것	6.5	
				숙주나물, 생것	6.5	
				양배추, 생것	6.5	
				양파, 생것	6.5	
				참기름	1.3	
	점심	나기사계찜통 ①④⑦⑨		소금, 천일염	0.65	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으개어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 뒤 쪽쪽 눌러 김밥을 말 돌 돌 만든다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 달걀, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. 6. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 톨파소스와 곁들인다.
				파, 대파, 생것	0.65	
				마늘, 생것	0.26	
				후추, 검은색, 가루	0.07	
				돼지고기, 등심, 생것	19.5	
				고구마, 분질(껍) 고구마, 생것	6.5	
				콩기름	6.5	
				달걀, 생것	3.25	
				톨파스 소스	3.25	
				우유	3.25	
	점심	고구마치즈톨파스 ①②③④⑤⑥⑦⑨		치즈, 모짜렐라	3.25	① 양배추와 파프리카는 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 볼렌더에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 식초, 물을 넣고 갈아 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ② 넣어 골고루 섞어준다.
				밀, 빵가루	1.95	
				밀, 중국밀가루	1.95	
				소금	0.13	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				양배추, 생것	22.75	
				파프리카, 노란색, 생것	3.25	
				파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				설탕, 백설탕	0.33	
	점심	양배추고물술로 ①④		식초, 사과식초	0.33	① 배주는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배주는 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 배주에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
				올리브유	0.33	
				참깨, 흰색, 볶은것	0.33	
				배추, 생것	13	
				무, 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	
	점심	배추김치 ①		미나리, 물미나리, 생것	0.39	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으개어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 뒤 쪽쪽 눌러 김밥을 말 돌 돌 만든다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 달걀, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. 6. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 톨파소스와 곁들인다.
				마늘, 간마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토폴, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				양배추, 생것	22.75	
				파프리카, 노란색, 생것	3.25	
				파프리카, 빨간색, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				설탕, 백설탕	0.33	
				식초, 사과식초	0.33	

29[목]	오후간식		설탕, 떡설탕	0.07	
		통어빵(40g)	통어빵(말)	26	
		떡먹는플레인요거트(80g) ㉔	요구르트, 호박, 플레인	52	
	오전간식	글	글, 초생, 생것	65	
	점심	기장밥	멸발, 백미, 생것	32.5	1. 쌀과 기장을 섞어서 끓인다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	3.25	
		갈비탕/당면 ㉔⑥㉔	소고기, 한우, 갈비, 생것	19.5	1. 갈비는 찬물에 담가서 핏물을 빼준다. 2. 무는 나박 썰기, 파는 송송 썰어준다. 3. 뒷골을 뺀 갈비는 굵은 용에 대지 내 물순환을 제거한다. 4. 데친 갈비는 깨끗하게 씻고 배와 삼을 분리한다. 5. 적당량의 물에 백, 통파, 통마늘, 통양파를 국물이 우러나도록 푹 끓인다. 6. 당면은 물에 30분 정도 담갔다 굵은 물에 2~3분 정도 데쳐 적당한 길이로 자른다. 7. 육수는 제에 맞춰 기름기와 재소를 건져낸다. 8. 얼어둔 무가 익도록 끓이다가 간장으로 간하고 파, 당면을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			당면, 고구마, 갈자, 말린것	3.25	
			무, 조선했, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개향, 산분해	0.65	
			마늘, 생것	0.65	
		비빔만두(1) ㉔⑥㉔	만두, 고기 만두	39	1. 편에 풍기를 두르고 만두를 굽는다. 2. 당근, 양배추, 오이는 깨끗하게 씻은 후 세척·소독 후 채썰고 마늘은 다진다. 3. 고추장, 식초, 간장, 참기름, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루를 섞어 비빔양념장을 만든다. 4. 그릇에 1, 2를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개향	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			오이, 다다기, 생것	3.25	
			종기름	1.95	
			식초, 사과식초	1.3	
		묵은지돌기름볶음 ㉔⑥㉔	간장, 재래	0.65	① 김치(묵은지)는 양념을 깨끗하게 씻어 준 뒤 물에 담겨 찬기를 빼준 후 물기를 꼭 짜준다. ② 파는 송송, 마늘은 다지고 김치는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 편에 식용유, 들기름을 두르고 ㉔을 넣어 볶아준다. ④ 파, 다진마늘, 간장, 들것, 참깨를 넣어 볶아준다.
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			설탕, 떡설탕	0.33	
			참기름	0.33	
			고춧가루, 가루	0.13	
			배추김치	13	
			파, 대파, 생것	1.95	
30[금]	오후간식		멸발, 백미, 생것	17.55	1. 쌀을 풀린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 양파와 당근은 굵게 다져서 달고 편에 기름없이 볶아 수분을 약간 날린다. 3. 큰 그릇에 2와 밥, 부순 김, 참기름, 소금을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 둥글게 뭉친다.
		고마주먹밥	당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			김, 참김, 구운것	1.3	
			참기름	0.33	
			소금	0.07	
		엑상요구르트(70ml)(경남) ㉔	요구르트, 엑상	45.5	
	점심	(이유식)가자미우영죽	멸발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 풀린 후 불헨디에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 찜통에 킨 후 살만 발라 잘게 부수고, 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ㉔이 끓어 오르면 ㉔을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			가자미, 생것	6.5	
			우영, 데친것	6.5	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			당면, 고구마, 말린것	5.85	
			배추, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
			느타리버섯, 생것	2.6	
			팽이버섯, 백로, 생것	2.6	
			표고버섯, 참나루재배, 생것	2.6	
		버섯당면전골 ㉔⑥	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 소금, 간장으로 간을 한다. ② 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다.. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 제에 맞춰 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ㉔, ㉔, ㉔을 담고 육수를 부어 끓인다.
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			새우, 시바새우, 생것	26	
			브로콜리, 생것	6.5	
		새우갈바스(새우채소볶음) ㉔	양송이버섯, 생것	6.5	① 새우는 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추를 뿌려 말간한다. ② 브로콜리, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 편에 올리브유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ㉔에 손질한 양송이버섯과 브로콜리를 넣고 볶다가 소금으로 간을 하고 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.
			마늘, 갠마늘, 생것	3.25	
			올리브유	3.25	
			소금	0.65	
			파슬리, 말린것	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			개맛살, 어육할랄이 놓은것	22.75	
		꽃맛살브로콜리샐러드(영천) ㉔⑥	양배추, 적당배추, 생것	5.2	① 꽃맛살은 잘게 찢고, 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 데친다. ② 그릇에 마요네즈, 식초, 설탕, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 ㉔을 담고 ㉔의 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			마요네즈, 진한	3.25	
			설탕, 떡설탕	0.13	
			소금	0.07	
			식초, 사과식초	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선했, 생것	1.82	
31[생일식단]	오후간식		갓, 생것	0.91	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 맞춰 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 ㉔, ㉔, ㉔, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
		곡물쿠키 ㉔②③⑥	과자, 쿠키, 통밀	9.75	
		우유(200ml) ㉔	우유	130	
	점심	(이유식)참쌀완두콩죽	참과, 현미, 참쌀, 현미참쌀, 보리 등, 생것	9.75	① 쌀은 풀린 후 불헨디에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 완두콩은 풀린 후 불헨디에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ㉔이 끓어 오르면 ㉔을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다
			완두, 삶은것	6.5	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 풀린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			달걀, 참치 달걀	9.75	
			간장, 재래	1.3	
			미역, 말린것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	0.33	
			참기름	0.33	
		참치미역국 ㉔⑥	소고기, 한우, 갈비, 생것	29.25	① 쇠갈비 뼈를 제거한 후 찬물에 담겨 핏물을 뺀 후 대지 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 쇠갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 달아 쪄낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개향, 양조	2.6	
			파, 생것	1.95	
			설탕, 떡설탕	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.65	
		배없는쇠갈비찜(경남) ㉔⑥㉔	청주, 알코올 16%	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			호박, 애호박, 생것	22.75	

2[전학식단]	오전간식	에호박전 ①③⑥	달걀, 생것	3.25	① 에호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 에호박에 밀가루, 달걀흰자를 풀린 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			콩기름	3.25	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금	0.13	
		배추김치 ④	배추 생것	13	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 간마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토틀, 얼얼임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
	오후간식	계란과자 ①④⑥	밀, 박력밀가루, 국외산	3.25	
			달걀, 생것	1.95	
			버터	1.95	
			설탕, 액설탕	1.95	
			소금	0.33	
			전분, 옥수수, 가루	0.33	
		우유(200ml) ②	우유	130	-
2[전학식단]	점심	(이유식)닭가슴살버섯죽 ⑥	멸발, 액미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 물렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	6.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	6.5	
		백미밥	멸발, 액미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 연두부	19.5	
			게맛살	13	
			전분, 옥수수, 가루	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	0.65	
			간장, 재래	0.33	
		(삼삼데이)크림닭 ①②③④⑥	마늘, 간마늘, 생것	0.33	1. 게맛살, 당근을 잘게 다진다. 2. 녹말가루를 물에 섞어 풀 녹말을 만들어 놓는다. 3. 물에 연두부와 게맛살을 넣어 한소끔 끓이다가 당근을 넣는다. 4. 마늘을 넣고 물녹말을 넣어준다. 5. 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 하고 참기름을 넣어준다.
			참기름	0.33	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	
			달걀, 생것	6.5	
			크림, 유지방 45%	5.2	
			밀, 빵가루	3.25	
			밀, 중력밀가루, 분말화한것	3.25	
			비타민제(다제), 어린밀, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
			캐슈넛, 조미한 것	3.25	
			화이트크림소스	3.25	
			콩기름	1.3	
		숙주김가루무침 ③④	버터	0.65	① 양송이버섯은 껍질을 벗기고, 양파와 캐슈넛과 각각 다져 준비한다. ② 우유에 재워놓은 닭가슴살은 소금, 후춧가루를 뿌려 밀가루와 달걀물, 빵가루 순서로 입혀 기름에 튀기듯이 익혀 기름을 빼놓는다. ③ 팬에 버터를 넣고, 버터가 녹으면, 양송이와 양파를 넣고 볶는다. ④ 튀아지는 채소에 크림소스를 넣어 은근히 볶는다. ⑤ 소스가 끓어지면, 마지막에 다져 놓은 캐슈넛과 생크림, 모짜렐라치즈를 넣고 한 번 더 익힌 후, 접시에 어린양파, 닭가슴살을 놓고, 크림소스를 얹어서 완성한다.
			소금	0.33	
			파슬리, 말린것	0.33	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
		배추김치 ④	간장, 재래	0.33	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			김, 참김, 말린것	0.26	
			마늘, 간마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
		오후간식	마늘, 간마늘, 생것	0.26	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어 가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			새우젓, 육젓, 토틀, 얼얼임	0.2	
오후간식		말기젤도스트 ①②④	빵, 식빵, 베타카로틴 첨가	13	1.식빵을 후라이팬이나 토스트기에 노릇하게 굽는다. (기름없이 굽는다.) 2. 말기젤을 발라 배식한다.
		따먹는플레인요거트(80g) ②	말기, 젤	1.95	
			요구르트, 호상, 플레인	52	-