

2026년10월 일반형 식단							
10월 식단 레시피 (조리지시서)							
3~5세 유아 식단							
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법		
01[목]	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	-		
	점심	차조밥	멸활_백미_생것 조, 차조, 도정, 생것	50 2.5	쌀과 차조를 씻어 불리고 물을 넣어 밥을 짓는다.		
		김달걀국 ①③④	달걀, 생것	10			
			김, 참김, 구운것	3.5			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
			간장, 개량, 양조	1.5			
			파, 대파, 생것	1			
			다시마, 말린것	0.5			
			소금	0.3			
		치즈계란찜 ①②	달걀, 생것	45	① 계란을 그릇에 풀어 체에 거른 후 소금과 물을 넣어 섞어준다. ② 달걀, 양파, 파는 잘게 다진 후 ①에 넣어 섞어주고 그 위에 치즈를 올린다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찜낸다.		
			치즈, 모짜렐라	8			
			당근, 뿌리, 생것	5			
			양파, 생것	5			
			파, 생것	2			
			소금	1			
			배추, 생것	20			
		배추김치 ⑤	무, 조선무, 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. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			갓, 생것	1.4			
			소금, 굵은소금	1.4			
			참쌀, 가루	0.8			
			파, 쪽파, 생것	0.8			
			고춧가루, 가루	0.6			
			미나리, 물미나리, 생것	0.6			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4			
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
			설탕, 백설탕	0.1			
			오코노미야끼 ①⑤⑥⑧⑨⑩	달걀, 생것		15	① 양배추와 양파, 당근은 채썰고 햄, 쪽파는 잘게 송송 썰어 준다. ② 볼에 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다. ③ 반죽에 미리준비한 재료를 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 반죽을 올려준다. ⑤ 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ⑥ 구어낸 오코노미야끼위에 데리야끼소스를 바르고 마요네즈를 뿌려준다.
				밀, 부침가루		10	
				양배추, 생것		10	
	햄, 로스햄	7					
	당근, 뿌리, 생것	5					
	양파, 생것	5					
	파, 쪽파, 생것	2					
	데리야끼 소스	1					
	마요네즈, 전란	1					
	종기통	1					
	토마토 소스	70					
	오후간식	(간식)토마토스파게티(경남) ②③⑤⑥⑧⑨⑩⑪⑫	파스타 스파게티, 말린것 돼지고기, 알다리(우리살), 생것 양송이버섯, 생것 피망 초록색, 생것 올리브유 파슬리, 말린것 후추, 검은후추, 가루 우유	30 5 5 5 0.5 0.1 0.1 200	① 피망은 잘게 다지고 양송이버섯은 편 썬다. ② 끓는 물에 천일염을 넣고 스파게티면을 10분 정도 삶아 건져낸다. ③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 돼지고기와 후춧가루를 넣고 볶다가 준비된 토마토소스를 넣고 함께 끓인다. ④ 토마토소스가 끓기 시작하면 양송이버섯, 피망을 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ ④에 삶아놓은 스파게티면을 넣고 소스가 잘 스며들도록 휘아 낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.		
		우유(200ml) ②	우유	200		-	
		오전간식	단말죽	팔, 볶은팔, 말린것 멸활_백미_생것		15 7.5	① 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팔을 익힌다. ② 멸활과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팔은 뜨거운 물에 삶아 으깨면서 팔 삶은 물과 양념을 내린 후 양념은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팔 윗물에 멸활과 찹쌀을 넣어 끓이다가 팔알이 퍼지면 팔 양념을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
		점심	백미밥	찰쌀, 백미, 생것		7.5	
				소금		0.2	
				버섯순두부찌개 ⑤⑥		두부, 순두부	
			감자, 자심, 생것			10	
			호박, 애호박, 생것			10	
들깨, 볶은것			7				
원장, 개량, 찜개용			5				
미나리, 물미나리, 생것	3						
양파, 생것	3						
표고버섯, 참나무재배, 생것	3						
다시마, 말린것	2						
간장, 재래	1						
고등어카레구이 ⑤⑥⑦	부추, 두메부추, 생것		1	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
	파, 대파, 생것		1				
	고등어, 생것		35				
	종기통		2.5				
	카레, 가루		2				
맛살콩나물무침 ①⑤⑥⑧	밀, 중력밀가루		1	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 고등어에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 종기통을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.			
	소금		0.2				
	콩나물, 생것		25				
	깨끗살		10				
	파, 생것		3				
	배추김치 ⑤		깨소금, 가루, 볶은것	1	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 찢어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.		
			간장, 재래	0.5			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2			
			참기름	0.2			
			소금	0.1			
			배추, 생것	20			
			무, 조선무, 생것	2.8			
		갓, 생것	1.4				
		소금, 굵은소금	1.4				
		참쌀, 가루	0.8				
오후간식	편갈자	감자, 대지, 생것	100	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.			

		먹먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호박, 플레인	80	-
06[화]	오전간식	씨없는정보도	포도, 청포도, 생것	100	1. 청포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라준다.
		보리밥	햏쌀, 백미, 생것	50	
	점심	팽이미소장국 ③⑥	보리, 찰보리, 도정, 생것	2.5	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			팽이버섯, 생것	20	
			무, 조선무, 뿌리, 생것	10	
			원장, 일식(미소)	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
	(수제)생선까스+타르타르소스(경남) ①③⑥		마늘, 껌마늘, 생것	0.35	① 대구(또는 동태)를 포를 떼서 소금과 후추로 간을 한다. ② ①에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②의 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다 ④튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			대구, 수컷, 생것	30	
			콩기름	10	
			달걀, 생것	5	
			밀, 빵가루	5	
			밀, 중력밀가루	5	
	배추김치 ③		타르타르소스	5	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찜 후 우유를 넣어 끓고후 버무리며 으낸다.
			소금	0.4	
			호박, 단호박, 생것	35	
			우유	5	
			배추, 생것	20	
			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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
	오후간식	마늘빵 ①②③⑥	소금	0.4	
			호박, 단호박, 생것	35	
		포도주스(경남)	우유	5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
07[수]	오전간식	(이유식)쇠고기무국 ㉔	소금, 굵은소금	1.4	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 먹히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 꼭꼭 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	10	
	점심	(달걀제외)장조림버터비빔밥 ㉔㉕㉖㉗	햏쌀, 백미, 생것	40	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶은 후 건져내고 겉대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 ①과 양념을 넣어 조린다. ⑤ 달군 팬에 버터를 두른 후 ④를 넣고 골고루 섞어 살짝 볶는다. ⑥ 지은 밥은 그릇에 담고 장조림을 올린다.
			소고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	25	
			버터	3	
			간장, 채래	2	
			맛술	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
	닭곰탕(소면) ㉕㉖		참기름	0.5	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 감자는 껍질째로, 파는 송송, 마늘은 다진다. ③ 당면은 물에 불려 두었다가 삶아서 찬물에 헹구어 둔다. ④ ①의 육수에 감자를 넣어 적당히 익으면 살을 발라 뜬 닭고기와 파, 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하여 당면과 함께 제공한다.
			설탕, 백설탕	0.2	
			닭고기, 가슴, 생것	30	
			국수, 소면, 말린것	20	
			감자, 대지, 생것	10	
			양파, 생것	6	
	(튼튼)오이파프리카새물무침		파, 생것	6	1. 오이, 파프리카는 생채소 소독하여 깨끗이 씻는다. 2. 오이는 칼로 튀어나온 물기를 제거하고 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 3. 파프리카는 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 4. 불에 오이, 파프리카, 식초, 설탕, 소금을 넣고 골고루 버무리 준다.
			다시마	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			오이, 다다기, 생것	20	
	오후간식	유부초밥(간식) ㉕㉖	식초, 양조	8	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다. ④ 유부에 ③를 채워 넣는다.
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			설탕, 백설탕	2	
			김치, 깍두기	14	
			햏쌀, 백미, 생것	30	
08[목]	오전간식	키위(경남)	두부, 유부	10	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다. ④ 유부에 ③를 채워 넣는다.
			설탕, 백설탕	0.7	
	점심	물만두국(경남) ㉕㉖㉗㉘㉙㉚	식초, 사과식초	0.7	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 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.
			참기름	0.7	
			간장, 채래	0.3	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.3	
			소금	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
	닭봉데리아기조림(영천) ㉕㉖㉗		우유	200	① 닭봉을 깨끗하게 손질한다. ② 마늘은 다져서 준비한다. ③ 닭봉에 진간장, 다진마늘, 설탕, 물, 청주, 들것, 후추를 넣고 조린다.
			키위, 생것	100	
			햏쌀, 백미, 생것	55	
			만두, 물만두	40	
			달걀, 생것	5	
			파, 생것	3	
	단배추점&양념장 ㉕㉖		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 단배추는 씻어서 찢기에 쪼른다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 설탕, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기, 다리(아랫다리), 생것	50	
			간장, 개량, 양조	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.
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			물엿	1	
			설탕, 백설탕	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			열갈이배추, 생것	45	① 단배추는 씻어서 찢기에 쪼른다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 설탕, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.
			간장, 개량, 양조	1	
			파, 설탕, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	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.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			참쌀, 가루	0.8	

		배추김치 ⑤	파, 쪽파, 생것	0.8	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.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	오후간식	구운달걀 ① 우유(200ml) ②	새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.3	냄비 또는 압력밥솥에 물을 붓고 달걀을 넣어 쪄낸다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			달걀, 생것	60	
	오전간식	참쌀닭죽 ⑥	우유	200	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 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.
			닭고기, 생것, 생것	15	
			멸살, 백미, 생것	10	
			참쌀, 백미, 생것	10	
	점심	백미밥	당근, 뿌리, 생것	3	① 쌀을 불린다. ② 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	3	
			호박, 줄기나, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
	점심	쇠고기미역국_2025012211 ⑤⑥⑩	파, 쪽파, 생것	1	1. 건미역은 찬물에 불려 주물러 씻은 후 적당한 길이로 썬다. 2. 고기는 핏물을 빼고 적당한 크기로 찢어 찜기름을 두른 팬에 마늘과 함께 볶는다. 고기 절반이 익으면 손질한 미역을 넣어 충분히 볶는다. 3. 볶은 고기와 미역에 물을 붓고 끓인다. 국이 끓기 시작하면 중간불로 낮춰 끓이다 재래간장으로 간을 한다. Tip. 미역과 고기를 뚝한 국물이 나올 때까지 볶은 다음 물을 여러 번에 나눠 부으며 끓이면 국물에 깊은 맛이 난다.
			소금	0.5	
			참기름	0.63	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
	점심	(고추장제외)치즈닭갈비 ④⑤⑥⑩	감자, 대지, 생것	10	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깐마늘, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 찜기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 치즈를 올리고 치즈가 녹을 때까지 조금 더 익힌다.
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			치즈, 모짜렐라	10	
	점심	고구마맛탕 ⑤	간장, 개량, 양조	4	1. 고구마는 한 입 크기로 찢어 찜기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			들것, 생것	2.5	
			물엿	2.5	
			파, 생것	2.5	
	점심	배추김치 ⑥	종기름	2	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 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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	25	
	오후간식	참쌀과자(참쌀선과) ⑤⑥ 먹먹는플레이니요거트(80g) ② 바나나(깎남)	종기름	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 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참깨, 참깨, 볶은것	0.5	
	점심	안매운김치찌개(창원2) ⑤⑥⑩	배추, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 내고, 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다지고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 찜기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			우, 조선투, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
	점심	통그랑뎡구이(1) ①⑤⑥⑩	참쌀, 가루	0.8	1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 잘기가 생기도록 치대어 준다. 4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 여분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다. 5. 달군 팬에 찜기름을 두르고 통그랑뎡을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	감자당근채볶음2 ⑤⑥	새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 내고, 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다지고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 찜기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			소금	0.2	
	점심	감자당근채볶음2 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	50	1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으깨고, 돼지고기는 다진다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 잘기가 생기도록 치대어 준다. 4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 여분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다. 5. 달군 팬에 찜기름을 두르고 통그랑뎡을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
	점심	깍두기 ⑥	종기름	0.5	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 찜기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 찜기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
	오후간식	고구마찰떡전 ③	감자, 대지, 생것	50	1. 고구마를 씻어서 잘게 찢어준다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 달군 프라이팬에 식용유를 두르고 고구마를 찢알가루물에 적신 뒤 노릇하게 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
	오전간식	과일채소 음료	종기름	0.5	① 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 찜기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
	오전간식	쇠고기브로콜리죽 ③⑥⑩	감자, 대지, 생것	50	1. 고구마를 씻어서 잘게 찢어준다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 달군 프라이팬에 식용유를 두르고 고구마를 찢알가루물에 적신 뒤 노릇하게 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
	오전간식	쇠고기브로콜리죽 ③⑥⑩	종기름	0.5	① 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 찜기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	

14[수]	점심	돈육짜장밥 ⑤④⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 풍기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			멸달, 백미, 생것	40	
			돼지고기, 중심, 생것	25	
			감자, 대지, 생것	10	
			짜장소스	10	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			풍기름	2.5	
		계란실파국 ①	전분, 감자, 가루	2	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 옥수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 옥수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	30	
			파, 실파, 생것	10	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		어묵잡채 ⑤⑥	소금	0.5	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 어묵, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 어묵을 차례로 볶는다. ⑤ 그릇에 ①, ②, ④를 담고 간장, 참기름을 넣어 끓고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			어묵, 튀긴것	15	
			당면, 고구마, 말린것	7	
			느타리버섯, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			시금치, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			간장, 채래	1.5	
			풍기름	1.5	
			참기름	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
15[목]	점심	오전간식	단무지 ③	15	-
			팝콘치킨 ①②⑤⑥⑨	45	
		오후간식	풍기름	5	① 튀김냄비에 풍기름을 부어 적당한 온도가 되면 팝콘치킨을 넣어 튀긴다.
			액상요구르트(70ml)(경남) ②	70	
			백, 돌베, 겔라틴 포함, 생것	100	
			멸달, 백미, 생것	50	
			찰현미밥	5	
			콩나물, 생것	15	
			파, 생것	3	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	3	
			풍기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
16[금]	점심	오후간식	설탕, 백설탕	1	①p)충분히 볶은 고기를 섀 푼데 다시 한 번 볶고 채양에 올려두면 수분이 생기지않아 좀 더 바삭해질 수 있습니다.
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			양배추, 생것	20	
			두부	10	
			원장, 개량	1.6	
			콩나물	1	
			고추장, 개량	0.8	
			참기름	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		오후간식	소금, 굵은소금	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 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참갈가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 끓고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겔업으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참갈, 가루	0.8	
16[금]	점심	오전간식	파, 쪽파, 생것	0.8	① 쌀은 불리고 버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 미서기에 불린 쌀과 참깨를 넣고 물을 부어 끓게 한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 붓고 볶다가 다진 새송이버섯과 당근을 넣고 더 볶는다 ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.3	
		점심	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 쌀은 불리고 버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 찹쌀, 흰쌀, 볶은것 ③ 당근, 뿌리, 생것 ④ 참기름 ⑤ 소금 ⑥ 후추, 검은후추, 가루 ⑦ 대추, 생것 ⑧ 밀, 중력밀가루 ⑨ 간장, 개량, 양조 ⑩ 풍기름 ⑪ 마늘, 깐마늘, 생것 ⑫ 참기름 ⑬ 청주, 알코올 16% ⑭ 물엿 ⑮ 설탕, 백설탕 ⑯ 후추, 검은섀, 가루 ⑰ 녹두묵 ⑱ 간장, 채래 ⑲ 김, 참김, 말린것 ⑳ 마늘, 깐마늘, 생것 ㉑ 참기름 ㉒ 참깨, 흰깨, 볶은것 ㉓ 배추, 생것 ㉔ 무, 조선무, 생것 ㉕ 갓, 생것 ㉖ 소금, 굵은소금 ㉗ 찹갈, 가루
			설탕, 백설탕	0.1	
			병, 말병	50	
			우유(200ml) ②	200	
			멸달, 백미, 생것	25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	15	
			참깨, 흰쌀, 볶은것	11	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			참기름	1.5	
			소금	0.2	
			멸달, 백미, 생것	50	
			콩(대두), 서리태, 말린것	2.5	
			새우, 꽃새우, 생것	40	
			호박, 애호박, 생것	7	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			대추, 생것	40	
			밀, 중력밀가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			풍기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			물엿	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			후추, 검은섀, 가루	0.1	
			녹두묵	25	
			간장, 채래	1	
			김, 참김, 말린것	0.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			참기름	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.01	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹갈, 가루	0.8	

19[월]	오후간식	배우김치 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 저어지며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 속성시킨다.
		우유(200ml) ②	우유	200	-
	오후간식	도미아파자 ②④⑩	치즈, 모짜렐라	15	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 각쪽썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수콘은 채에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 도미아에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 모짜렐라 치즈를 뿌려준다. 3. 팬에 무경을 덮고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)
			양파, 생것	5	
			옥수수, 통조림, 롤커널	5	
			토마토 케첩	5	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
	오전간식	채소달걀죽 ①	피망, 초록색, 생것	3	① 찐은 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 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금,후추로 간을 한다.
			달걀, 생것	25	
			멸활,백미, 생것	25	
			양파, 생것	10	
			당근,부리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	1.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멸활,백미, 생것	55	
			무, 조선헌, 생것	35	
20[화]	점심	백미밥	들깨, 말린것	3	① 찐은 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 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금,후추로 간을 한다.
			들깨, 말린것	3	
			들깨, 말린것	1	
		둘깨무채국 ⑤⑥	파, 생것	1	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건달치와 건다시마를 넣어 옥수를 낸다. 2. 무는 깨끗이 손질하여 채썰고, 대파는 어슷썬다. 3. 냄비에 적당량의 옥수와 채썬 무를 넣고 끓이다가 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			간장, 개량, 산분해	0.3	
			다시마, 말린것	0.1	
		오징어두루치기 ⑤⑥㉔	오징어, 생것	30	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	5	
			고추장, 개량	3	
			물엿	3	
		마카로니샐러드(경남) ①⑤	콩기름	3	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 각쪽썰기 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.
			간장, 재래	2	
			마늘,깎마늘, 생것	2	
			참기름	1	
			마요네즈, 전한	10	
	점심	배우김치 ⑤	오이, 휘청, 생것	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어지며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 속성시킨다.
			파스트라,마카로니, 말린것	7	
			당근, 부리, 생것	3	
			설탕,백설당	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			파슬리, 말린것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선헌, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
		배우김치 ⑤	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	
	오후간식	물만두 ⑤⑥㉔	생강, 부리줄기, 생것	0.1	1. 끓는 물에 만두를 삶고 체에 밭쳐 물기를 뺀다.
			설탕,백설당	0.1	
		역삼요구르트(70ml)(경남) ②	만두, 고기 만두, 냉동	40	
			요구르트, 액상	70	
		오전간식	감, 단감, 생것	100	
			단감(100g)	100	
	점심	안매운토란육개장 ⑤⑥㉔	멸활,백미, 생것	50	1. 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			멸활, 흑미버, 현미, 생것	2.5	
			소고기, 한우, 양지, 생것	24	
			고사리, 데친것	5	
			무, 조선헌, 부리, 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			토란대, 물기, 생것	5	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
		(저염·저당)닭살연근조림 ⑤⑥㉔	후추, 검은색, 가루	0.1	① 연근은 통글개 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.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
			연근, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	3	
			청주, 알코올 16%	2	
	20[화]	미역줄기당근볶음 ⑤	마늘, 깎마늘, 생것	1	1. 멸장미역줄기는 찬물에 담구어 염분기를 제거한다. 2. 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. 3. 당근, 양파는 손질하여 곱게 채낸다. 4. 팬에 콩기름을 두른 후 2의 미역줄기를 넣어 볶는다. 5. 4에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. 6. 5에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			설탕,백설당	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			미역, 염장, 데친것	30	
		배우김치 ⑤	당근, 부리, 생것	3	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 저어지며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 속성시킨다.
			양파, 생것	3	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			콩기름	0.5	
			참기름	0.3	
		배우김치 ⑤	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			배추, 생것	20	
			무, 조선헌, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		배우김치 ⑤	소금, 굵은소금	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 저어지며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 속성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
		배우김치 ⑤	미나리, 물미나리, 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 저어지며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 속성시킨다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	

21[수]	오후간식	우유(200ml) ㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	-
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			멸살, 백미, 생것	20	
	오전간식	참치마요주먹밥 ㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘	가다랑어, 유지용조림	15	㉑ 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉒ 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 잘게 썬다 ㉓ 그릇에 지은 밥을 담고 참치, 깻잎, 양파, 우스터소스(또는 데리야끼소스), 마요네즈를 넣어 주먹밥형태로 만든다.
			양파, 생것	10	
			마요네즈, 난황	5	
			들깨잎, 생것	3	
			우스터 소스	3	
			멸살, 백미, 생것	25	
새우, 각시흰새우, 생것			15		
양파, 생것			3		
당근, 뿌리, 생것			2		
참기름			1.2		
파, 생것			1		
마늘, 깬마늘, 생것			0.2		
소금	0.2				
멸살, 백미, 생것	50	㉑ 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉒ 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레 가루는 물에 잘 풀어준다. ㉓ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ㉔ ㉓에 물을 부어 끓이다가 끓어 높은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ㉕ 그릇에 지은 밥을 담고 ㉔를 올린다.			
감자, 대지, 생것	20				
카레, 가루	10				
당근, 뿌리, 생것	5				
양파, 생것	5				
콩기름	3				
후추, 흰색후추, 가루	0.1				
두부, 유부	15		㉑ 냄비에 물을 붓고 미소원장을 풀고 끓인다. ㉒ 유부는 적당한 크기로 썬다. ㉓ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉔ ㉓에 ㉒와 ㉓을 넣고 끓인다.		
원장, 개량	4				
파, 생것	2.5				
마늘, 깬마늘, 생것	0.5				
새우, 대하, 생것	40			㉑ 왕새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ㉒ 왕새우에 튀김가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ㉓ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉒를 넣어 튀긴다.	
밀, 튀김가루	10				
달걀, 생것	5				
밀, 빵가루	5				
콩기름	5				
후추, 검은후추, 가루	0.5				
소금	0.1				
깍두기 ㉕	김치, 깍두기	14			-
오후간식	삶은밥	밥, 당락, 생것	35		1. 냄비에 물과 밥을 넣어 10분 이상 삶는다.
		토마토, 생것	80		㉑ 토마토를 끓는물에 살짝 데쳐 겔 겹질을 벗긴후 믹서기에 약간의 설탕, 물과 함께 간다.
오전간식	오렌지(복구)	설탕, 백설탕	3		1. 과일에는 껍질째 소독액에 담금다가 씻어내 (껍질을 제거하고) 먹기 좋게 잘라준다.
		오렌지, 내물, 생것	100		
22[목]	점심	잡곡밥	멸살, 백미, 생것	50	1. 쌀과 수수, 조를 섞어서 불린다. 2. 쌀은 따로 삶아서 준비한다. 3. 모든 재료를 넣고 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	1	
	차돌박이원장찌개 ㉑㉒	조, 차조, 도정, 생것	1	㉑ 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ㉒ 애호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ㉓ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ㉑의 육수를 부어 끓인다. ㉔ ㉓에 된장을 풀고 다진 마늘, 애호박, 양파, 파를 넣고 끓인다.	
		쌀, 붉은쌀, 말린것	1		
		소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	15		
		양파, 생것	5		
		호박, 애호박, 생것	5		
		파, 생것	3		
		원장, 개량	2.5		
		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.5		
		돼지고기, 등심, 생것	30		
	돼지고기가자볶음 ㉑㉒㉓	가지, 생것	15	㉑ 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ㉒ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉓ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ㉔ 팬에 콩기름을 두르고 ㉓을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.	
		파, 생것	5		
		간장, 개량, 양조	3		
		콩기름	2.5		
		마늘, 깬마늘, 생것	1		
		참기름	0.2		
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
		밀치, 잔밀치, 삶아서 말린것	7		
아몬드, 볶은것		2			
콩기름		2			
#멸치전과류볶음 ㉑㉒㉓	호두, 볶은것	2	㉑ 마늘은 다진다. ㉒ 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉓ 팬에 콩기름을 두르고 밀치, 호두, 아몬드를 넣고 볶는다. ㉔ ㉓에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름으로 마무리한다.		
	간장, 개량, 양조	1			
	물엿	1			
	마늘, 깬마늘, 생것	0.4			
	참기름	0.4			
	배추, 생것	20		㉑ 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ㉒ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉓ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉔ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉕ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉖ 그릇에 ㉓, ㉔, ㉕, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ㉗ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	참살, 가루	0.8			
파, 쪽파, 생것	0.8				
고춧가루, 가루	0.6				
미나리, 물미나리, 생것	0.6				
마늘, 깬마늘, 생것	0.4				
새우젓, 육젓, 톨골, 염절임	0.3				
오후간식	#물어묵 ㉑㉒	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	㉑ 냄비에 물을 붓고 밀치다시마, 육수(밀치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ㉒ 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ㉓ ㉑에 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ㉔ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.	
		설탕, 백설탕	0.1		
		어묵, 튀긴것	50		
		무, 조선무, 생것	10		
		양파, 생것	2		
		파, 생것	2		
		간장, 개량, 양조	1		
		다시마, 말린것	0.5		
		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	0.5		
		마늘, 깬마늘, 생것	0.4		
오후간식	우유(200ml) ㉔	후추, 검은후추, 가루	0.1	-	
		우유	200		
오전간식	두부들깨죽 ㉑	두부	20	㉑ 불린 쌀과 찹쌀을 반쯤 으개치도록 간다. ㉒ 두부를 으갠 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ㉓ 냄비에 ㉑을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어 오르면 물을 줄이고 으갠 두부와 들깨가루, 소금을 넣고 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.	
		멸살, 밥, 말배, 백미	15		
		들깨, 말린것	5		
		참살, 백미 분말화한것	5		
		소금	0.35		
	백미밥	멸살, 백미, 생것	55	㉑ 쌀을 불린다. ㉒ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		도토리묵	100		
		김치, 배추 김치	8		
		파, 생것	3		
		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2		
오도토리묵국 ㉑㉒㉓		밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2	㉑ 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ㉒ 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 썰서 김가루를 만든다. ㉓ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다.	

23[금]	점심	주꾸미굴소스볶음 ⑤⑥㉔	참기름	1.5	1. 주꾸미를 먹기 좋은 크기로 찢어 준비하고 당근,양파,호박도 적당한 크기로 찢어 준다. 2. 주꾸미에 마늘, 굴소스,간장,올리고당,설탕을 넣어 재워 둔다. 3. 식용유를 두른팬에 주꾸미를 볶다가 야채를 볶아 마무리한다.	
			간장,재래	0.5		
			김, 참김, 말린것	0.5		
			마늘,간마늘, 생것	0.5		
			주꾸미, 생것	55		
			양파,생것	10		
			호박,애호박, 생것	10		
			당근, 푸리, 생것	5		
			간장,재래	2		
			굴 소스	2		
구운팽이버섯샐러드+(저염)들깨드레싱(명천) ①⑤	물엿	1	① 팽이버섯은 깨끗이 씻은 후 굵는다. ② 들깨드레싱과 함께 제공한다. <들깨드레싱 만들기> ① 마요네즈에 들깨가루, 꿀 또는 알룰로스를 섞어 소스를 만든다.			
	설탕,백설탕	1				
	종기름	1				
	파, 생것	1				
	팽이버섯, 백로, 생것	30				
	마요네즈	5				
	종기름	2				
	꿀	1				
	들깨, 볶은것	1				
	배추, 생것	20				
배추김치 ⑥	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 ①, 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				
	찹쌀, 가루	0.8				
	파, 쪽파, 생것	0.8				
	고춧가루, 가루	0.6				
	미나리, 물미나리, 생것	0.6				
	마늘,간마늘, 생것	0.4				
	새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.3				
	생강, 푸리들기, 생것	0.1				
오후간식	계란빵(30g)	계란빵	30	1. 계란빵을 작게 잘라 제공한다.		
	우유(200ml) ②	우유	200	-		
오전간식	대구살브로콜리죽	엷쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린 후 반쯤 으깨어준다. ② 대구살은 손질한 다음 잘게 찢어 준비한다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 곱게 다져준다. ④ 불린쌀, 대구살, 브로콜리를 넣고 숟가락을 기울여 촉촉 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.		
		대구, 생것	10			
		브로콜리, 생것	10			
	점심	백미밥	엷쌀,백미,생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		쇠고기우거지국 ⑤⑥㉔	소고기,한우,양지,생것	30	① 냄비에 물을 붓고 얼치로 육수를 우려낸다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 ①을 찬장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 ⑥을 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶고 육수를 부어 끓인다.	
			배추,생것	14		
			원장,개량	7.5		
			파,생것	3		
			멸치,대멸치,삶아서말린것	2		
		매추리알어묵조림 ①④⑤⑥	마늘,간마늘,생것	0.5	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물에 식히고 겹질을 벗긴다. ② 어묵은 적당한 크기로 찢어 준다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장,설탕,참기름,후춧가루,물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 매추리알,곤약,양념을 넣어 조리한다.	
후추,검은후추,가루			0.1			
매추리알,생것			30			
어묵,튀긴것			25			
간장,개량,양조	5					
26[월]	점심	시금치나물,2025012224 ⑤⑥	설탕,백설탕	2	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.	
			마늘,간마늘,생것	1		
			참깨,흰깨,볶은것	0.5		
			소금	0.2		
			배추,생것	20		
		배추김치 ⑥	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 ①,④,⑤,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		
			찹쌀,가루	0.8		
			파,쪽파,생것	0.8		
오후간식	펜네콩죽볶이 ⑤⑥	고춧가루,가루	0.6	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무려 준비한다. 3. 펜에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.		
		미나리,물미나리,생것	0.6			
		마늘,간마늘,생것	0.4			
		새우젓,육젓,토굴,얼얼임	0.3			
		생강,푸리들기,생것	0.1			
		설탕,백설탕	0.1			
		후추,검은후추,가루	0.1			
		시금치,생것	40			
		파,대파,생것	1			
		점심	안매운빠없는돈육감자탕 ⑤⑥㉔		참기름	0.7
간장,재래	0.5					
마늘,구근,생것	0.5					
참깨,흰깨,볶은것	0.5					
소금	0.2					
배추,생것	20					
무,조선무,생것	2.8					
갓,생것	1.4					
소금,굵은소금	1.4					
찹쌀,가루	0.8					

27[화]	너비아니구이 ㉓㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.			
		미트볼, 냉동	45				
		종기를	1.5				
		당근, 뿌리, 생것	20				
	당근양파볶음 ㉗㉘	양파, 생것	10	① 당근과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
		파, 생것	1.5				
		간장, 개량, 양초	0.6				
		마늘, 깎마늘, 생것	0.5				
		콩기름	0.5				
		소금	0.1				
참기름		0.1					
깍두기 ㉙		김치, 깍두기	14		-		
오후간식	단호박치즈리조트 ㉚	우유	40	1. 쌀을 불린 후 밥을 짓는다. 2. 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에서 15분간 쪄 후 으낸다. 3. 양파와 새송이버섯은 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달군 팬에 버터를 두르고 약불에서 3을 볶는다. 5. 4에 2와 우유, 휘핑크림을 넣어 섞고 밥을 넣은 후 소금으로 간을 한다. 6. 5를 찜이에 담아낸 후 모자렐라 치즈를 올려 전자레인지 또는 오븐으로 치즈를 녹여 완성한다.			
		호박, 단호박, 생것	40				
		멜발, 백미, 생것	15				
		크림, 생크림	15				
		치즈, 모자렐라	12				
		양파, 생것	5				
		콘느타리버섯(새송이버섯), 생것	5				
		버터	3				
	감귤주스	소금	0.3				
		귤 주스, 천연과즙	100				
오전간식	표고버섯쇠고기죽 ㉛㉜㉝	멜발, 백미, 생것	25	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 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.			
		소고기, 미국산, 설도, 구운것(석쇠)	20				
		표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	5				
		간장, 재래	1.2				
		참기름	1.2				
		파, 생것	1				
		소금	0.5				
		마늘, 깎마늘, 생것	0.2				
		나가사기찜통 ㉞㉟㊱㊲	국수, 중국국수, 생것		35	① 깨끗이 손질한 오징어와 새우는 먹기 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 센불에 볶는다. ④ ③에 사골육수를 넣고 끓여오르면 오징어, 새우, 홍합을 넣는다. ⑤ 다른 냄비에 물을 끓여 면을 삶는다. ⑥ ④에 소금, 후추로 간을 하고 면을 건져 넣은 뒤 숙주를 올려 한소금 끓인다.	
					새우, 흰다리새우, 생것		20
오징어, 생것	20						
홍합, 생것	20						
당근, 뿌리, 생것	10						
숙주나물, 생것	10						
양배추, 생것	10						
양파, 생것	10						
참기름	2						
소금, 천연염	1						
고구마치즈돈까스 ㉓㉔㉕㉖㉗㉘	파, 대파, 생것	1	1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 닭살을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으개어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모자렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올려 뒤 국작 눌러 김밥을 말 듯 돌을 만든다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 굴고구루 묻힌다. 6 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.				
		마늘, 생것		0.4			
		후추, 검은색, 가루		0.1			
		돼지고기 통심, 생것		30			
		고구마, 분질(밥), 고구마, 생것		10			
		참기름		10			
		달걀, 생것		5			
		돈까스 소스		5			
		우유		5			
		치즈, 모자렐라		5			
양배추코울슬로 ㉛㉜	밀, 빵가루	3	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, 중력밀가루		3			
		소금		0.2			
		후추, 검은후추, 가루		0.1			
		양배추, 생것		35			
		파프리카, 노란색, 생것		5			
		파프리카, 빨간색, 생것		5			
		간장, 개량, 양초		1			
		설탕, 액설탕		0.5			
		식초, 사과식초		0.5			
배추김치 ㉙	올리브유	0.5	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3분 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ③, ④를 넣고, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 김치 소를 바르고 절일소로 감싼 후 숙성시킨다.				
		참깨, 흰색, 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, 물미나리, 생것		0.6			
오후간식	마늘, 깎마늘, 생것	0.4					
		새우젓, 육젓, 토굴, 열절임		0.3			
		생강, 뿌리줄기, 생것		0.1			
		설탕, 액설탕		0.1			
		붕어빵(40g)		40			
		떠먹는플레인요거트(80g) ㉚		요구르트, 호상, 플레인	80		
		오전간식		굴	100	1. 쌀과 기장을 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
					기장밥		50
					기장, 도정, 생것		5
					소고기, 한우, 갈비, 생것		30
당면, 고구마+감자, 말린것	5						
무, 조선무, 생것	5						
양파, 생것	5						
파, 생것	2						
간장, 개량, 산분해	1						
마늘, 생것	1						
29[목]	만두, 고기 만두	60	1. 팬에 콩기름을 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 달고 양념을 넣어 골고루 버무린다.				
		고추장, 개량		5			
		당근, 뿌리, 생것		5			
		양배추, 생것		5			
		오이, 다다기, 생것		5			
		콩기름		3			
		식초, 사과식초		2			
		간장, 재래		1			
		마늘, 깎마늘, 생것		0.5			
		설탕, 액설탕		0.5			
비빔만두(1) ㉛㉜㉝	참기름	0.5					
		고춧가루, 가루		0.2			
		배추김치		20			
		소고기, 한우, 갈비, 생것		30			
		당면, 고구마+감자, 말린것		5			
		무, 조선무, 생것		5			
		양파, 생것		5			
		파, 생것		2			
		간장, 개량, 산분해		1			
		마늘, 깎마늘, 생것		0.5			
설탕, 액설탕	0.5						
참기름	0.5						
고춧가루, 가루	0.2						
배추김치	20						

30[금]		목은지들기를볶음 ⑤⑥⑦	파, 대파, 생것	3	① 김치(목은지)는 양념을 깨끗하게 씻어 준 뒤 물에 담궈 찬기를 빼준 후 물기를 꼭 짜준다. ② 파는 송송, 마늘은 다지고 김치는 먹기 좋은 크기로 찢어준다. ③ 팬에 식용유, 들기름을 두르고 ①을 넣어 볶아준다. ④ 파, 다진마늘, 간장, 들장, 참깨를 넣어 볶아준다.
			들기름	2	
	오후간식	꼭두기 ⑧	마늘, 깰마늘, 생것	1	-
			증기름	1	
			물엿	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			김치, 꼭두기	14	
			멸달, 백미, 생것	27	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			김, 참김, 구운것	2	
	점심	꼬마주먹밥	참기름	0.5	1. 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 양파와 당근은 곱게 다져서 달걀 팬에 기름없이 볶아 수분을 약간 날린다. 3. 큰 그릇에 2와 밥, 부순 김, 참기름, 소금을 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 동글게 뭉친다.
			소금	0.1	
			엑살요구르트(70ml)(경남) ②	70	
		(이유식)가자미우영죽	멸달, 백미, 생것	14	
			가자미, 생것	10	
			우영, 대진것	10	
			백미밥	55	
			당면, 고구마, 말린것	9	
			배추, 생것	7	
			양파, 생것	7	
			느타리버섯, 생것	4	
			팽이버섯, 백로, 생것	4	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4	
30[금]	점심	버섯당면전골 ⑤⑥	파, 생것	3	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			새우, 시바새우, 생것	40	
			브로콜리, 생것	10	
			양송이버섯, 생것	10	
			마늘, 깰마늘, 생것	5	
			올리브유	5	
		새우감바스(새우채소볶음) ⑨	소금	1	① 새우는 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추를 뿌려 말린다. ② 브로콜리, 양송이버섯은 적당한 크기로 찢고, 표고버섯은 채 썬다.. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 찢고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 채에 밍글 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
			파슬리, 말린것	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			개맛살, 어육알탕이, 높은것	35	
			양배추, 적당배추, 생것	8	
			마요네즈, 전란	5	
			설탕, 맥실탕	0.2	
			소금	0.1	
			식초, 사과식초	0.1	
			배추, 생것	20	
	꽃맛살브로콜리샐러드(영천) ③⑤	배추김치 ⑧	무, 조선무, 생것	2.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 밍글 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
1[생일식단]	오전간식	(이유식)찰쌀완두콩죽	설탕, 맥실탕	0.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 찹쌀, 현미, 찹쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것
			과자, 쿠키, 통밀	15	
	점심	백미밥	우유(200ml) ②	200	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 찹쌀, 현미, 찹쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것
			우유(200ml) ②	200	
			찰곡, 현미, 찹쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	15	
			완두, 삶은것	10	
			멸달, 백미, 생것	55	
			소고기, 한우, 갈비, 생것	45	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 생것	3	
	점심	배없는쇠갈비찜(경남) ⑤⑥⑦	설탕, 맥실탕	2	① 쇠갈비 뼈를 제거한 후 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 쇠갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			달걀, 참치 달걀	15	
			간장, 재래	2	
			미역, 말린것	2	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	0.5	
1[생일식단]	점심	참치미역국 ⑤⑥	참기름	0.5	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역을 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달걀, 참치, 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			호박, 예호박, 생것	35	
			증기름	5	
			밀, 중력밀가루	3	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
	점심	(달걀제와)에호박전 ⑤⑥	파, 쪽파, 생것	0.8	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 밍글 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
			우유(200ml) ②	200	
			밀, 박력밀가루, 국화산	5	

[건강학식단]	오후간식	계란과자 ①②⑥	달걀, 생것	3	
			버터	3	
			설탕, 액설탕	3	
			소금	0.5	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	
	오전간식	(이유식)닭가슴살버섯죽 ⑥	멜발, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불린더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 찢어 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 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	10	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부, 연두부	30	
			게맛살	20	
			전분, 옥수수, 가루	5	
			달걀, 푸리, 생것	1	
		연두부게살국 ①③⑥⑧	간장, 재래	0.5	1. 게맛살, 당근을 잘게 다진다. 2. 녹말가루를 물에 섞어 물 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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			숙주나물, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
		숙주김가루무침 ⑤⑥	간장, 재래	0.5	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부위 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			김, 참김, 말린것	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
		배추김치 ⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	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, 세우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
		(삼삼대이)크림닭 ①②③⑥⑧	새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.3	① 양송이버섯은 껍질을 벗기고, 양파와 캐슈넛과 각각 다져 준비한다. ② 우유에 재워놓은 닭가슴살은 소금, 후춧가루를 뿌려 밀가루와 달걀을, 빵가루 순서로 입혀 기름에 튀기듯이 익혀 기름을 빼놓는다. ③ 팬에 버터를 넣고, 버터가 녹으면, 양송이와 양파를 넣고 볶는다. ④ 볶아지는 채소에 크림소스를 넣어 은근히 볶는다. ⑤ 소스가 묽어지면, 마지막에 다져 놓은 캐슈넛과 생크림, 오빠멜라치즈를 넣고 한 번 더 익힌 후, 점시에 어린일과, 닭가슴살을 넣고, 크림소스를 곁들여 완성한다.
			생강, 푸리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	
			달걀, 생것	10	
			크림, 유지방 45%	8	
			밀, 빵가루	5	
			밀, 중력밀가루, 분말화한것	5	
			비타민제(다제), 어린일, 생것	5	
			양송이버섯, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			치즈, 오빠멜라	5	
			캐슈넛, 조미한 것	5	
			화이트크림소스	5	
			참기름	2	
	오후간식	말기점토스트 ①②④	버터	1	1.식빵을 후라이팬이나 토스트기에 노릇하게 굽는다. (기름없이 굽는다.) 2. 말기점을 발라 배식한다.
			파슬리, 말린것	0.5	
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	후추, 검은색, 가루	0.1	
			빵, 식빵, 베타카로틴 첨가	20	
			말기, 점	3	
			요구르트, 호상, 플레인	80	