

[2025년12월 간식형 식단]

12월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	오전간식	누룽지죽	멸살, 백미, 생것	25	① 달군 팬에 밥을 얇게 펴 누룽지를 만든다. ② 적당량의 물을 붓고 누룽지가 완전히 퍼질 때까지 끓인다. ③ 찌꺼기 제거 후 적당한 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	
	점심	파송송닭곰탕 ㉔	닭고기, 가슴, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			다시마	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
		두부스테이크/소스(두부1.5) ㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부	60	
			밀, 중력밀가루	5	
			양파, 생것	5	
			콩기름	3	
			우스터 소스	2.5	
			토마토 케첩	2.5	
	점심	우렁개소스무침 ㉔㉕	물엿	1	1. 두부는 면보에 싸서 물기를 짜고 골고르게 으깨준다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으깬 두부와 양파, 밀가루, 소금, 후추를 섞어 반죽을 만들어 적당한 크기로 빚는다. 4. 달군 팬에 콩기름을 두르고 스테이크를 앞뒤로 구워준다. 5. 우스터소스, 물엿, 버터, 케첩을 섞은 후 끓여 스테이크 소스를 만들어 준다. 6. 두부스테이크에 소스를 곁들여 배식한다.
			버터	0.5	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			우렁, 생것	20	
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
			간장, 깨알, 양조	1	
		우렁개소스무침 ㉔㉕	설탕, 백설탕	0.7	
			식초, 양조	0.5	
			다시마, 말린것	0.2	
		백김치	김치, 백김치	20	
			우유 ㉔	200	
	오후간식	단감	감, 단감, 생것	100	① 껍질을 꺾어 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			멸살, 백미, 생것	20	
02[화]	오전간식	말갈죽· ①	말갈, 생것	10	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건말치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 찹기름을 두르고 ①을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 말갈을 넣어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	20	
	점심	복어국(청) ㉔㉕	무, 조선무, 생것	20	1. 물에 다시마, 양파, 대파를 넣어 육수를 끓인다. 복어는 한입 크기로 썰어 물에 불린다. 2. 무는 채썰고 파는 송송썬다. 3. 들기름을 두른 팬에 복어와 무를 볶다가 육수를 넣어 끓이고 파, 다진마늘, 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	5	
			명태, 복어, 말린것	3	
			들기름	2	
			파, 생것	2	
			간장, 재래	1	
			다시마-소건물	1	
		#돈육볶음 ㉔㉕㉖㉗	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.3	
			돼지고기, 목심, 생것	40	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			피망, 초록색, 생것	5	
	점심	#돈육볶음 ㉔㉕㉖㉗	토마토 케첩	4	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 달고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 찹기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			콩기름	2	
			간장, 깨알, 양조	1	
			참기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		브로콜리무침	브로콜리, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
		백김치	김치, 백김치	20	
			우유 ㉔	200	
	오후간식	바나나100g	우유	200	
			바나나, 생것	100	
03[수]	오전간식	양송이죽	멸살, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으개쳐준다. ② 양송이버섯은 잘게 다진다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양송이버섯, 생것	15	
	점심	오므라이스(고기X)2. ①㉔㉕	소금	0.5	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파는 잘게 썬다. 3. 청피망은 꼭지와 씨를 제거하고 다른 재료와 같은 크기로 썬다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 감자, 당근, 양파, 청피망 순으로 볶는다. 5. 밥, 토마토케첩, 소금을 넣고 볶는다. 6. 달걀을 풀어 얇게 지단을 부린 후 밥 위에 덮어서 제공한다. Tip. 굴소스 간을 하여도 좋습니다.
			참기름	0.5	
			달걀, 생것	60	
			멸살, 백미, 생것	40	
			감자, 대지, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			당근, 뿌리, 생것	10	
		감자양파국2 ㉔㉕	피망, 초록색, 생것	10	
			토마토 케첩	5	
			콩기름	3	
			참기름	1	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		마카로니샐러드 ㉔㉕	감자, 대지, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 말치로 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.
			양파, 생것	15	
			파, 생것	3	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
	점심	마카로니샐러드 ㉔㉕	파스타, 마카로니, 말린것	20	① 냄비에 적당량의 물과 소금을 넣고 마카로니를 삶은 후, 체에 받쳐 물기를 빼고 식힌다. ② 당근, 사과, 오이는 사방 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 삶아 식힌 마카로니에 2를 넣고 마요네즈에 버무린다.
			오이, 취청, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			마요네즈, 진한	5	
			사과, 부사(후지), 생것	5	
			소금	0.5	
		백김치	김치, 백김치	20	
			멸살, 백미, 생것	30	
	오후간식		어묵, 튀긴것	15	

04[목]	오전간식	모듬어묵탕 ③④	무, 조선투, 생것	7	③ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 모듬어묵과 육감, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 모듬어묵하고 가래떡을 넣어 끓인다. ④ ③에 육감과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			숙감, 생것	7	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 채래	0.5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	참치죽	요구르트, 액상	65	1. 물은 끓인 후 으개준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으갠 참치를 넣고 찬 물에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			멸살, 백미, 생것	20	
			가다랑어, 유지방조림	10	
			소금	0.2	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 가을 채배, 생것	35	
			양파, 생것	5	
			들깨, 말린것	3	
			된장, 개랑, 찌개용	2	
			멸치, 생것	1	
		순살닭갈비 ⑤⑥⑩	다시마, 말린것	0.5	1. 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. 2. 배추, 양파는 잘게 자른다. 3. 육수에 된장을 풀고 배추, 양파, 마늘을 넣고 끓인다. 4. 마지막으로 들깨가루를 넣는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			닭고기, 육, 생것	45	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개랑, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
		부추김자반무침 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 닭은 손살로 준비하여 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양배추와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			맛술	0.4	
			참기름	0.4	
			파, 생것	1.5	
			김, 참김, 말린것	1	
			간장, 채래	0.5	
	오후간식	우유 ②	우유	200	① 김은 살짝 구운 후 손으로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 김을 담고 다진 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣어 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			사과100g	100	
			우유 ②	200	
05[금]	오전간식	게살죽 ①④⑥⑩	사과, 부사(후지), 생것	100	① 쌀은 불린다. ② 게맛살은 얇게 찢고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	25	
			게맛살	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	1.2	
	점심	백미밥()	소금	0.2	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	55	
		근대된장국 ⑤⑥	근대, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개랑	4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		간장파두부(고기)x ⑤⑥	두부	70	① 두부는 1cm 크기로 깍둑썰기 한 후, 끓는 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형알썰기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파를 넣어 볶다가 간장과 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 애호박을 넣어 볶다가 3과 두부를 넣고 한번 더 볶은 후, 물에 풀어 둔 전분으로 걸쭉하게 농도를 맞춘다.
			양파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	5	
			간장, 개랑, 양조	1	
			전분, 감자, 가루	1	
			참기름	1	
			콩기름	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	어묵미역줄기볶음(영천) ⑤⑥	소금	소금	0.5	① 미역줄기는 물에 여러 번 행군 후 적당한 크기로 썬다. ② 어묵은 채 썰어주고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 어묵, 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.5	
			어묵	20	
			미역, 줄기, 염장 후 탈염, 삶은것	10	
			참기름	2	
			간장, 개랑, 양조	0.35	
	오후간식	우유 ②	우유	200	1. 냄비에 물을 붓고 고구마를 푼다. 2. 적당한 크기로 잘라 배식한다.
			우유 ②	200	
			우유 ②	200	
08[월]	오전간식	#파프리카죽	멸살, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 양파와 파프리카는 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 양파와 파프리카를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④가 끓어오르면 소금과 참기름으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
	점심	백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			도토리묵	50	
			간장, 채래	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			김, 참김, 말린것	0.5	
		온도토리묵국 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 온도리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부서 김가루를 만든다. ③ 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 3을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 온도리묵을 담고 육수를 부은 후 4를 푼다.
			참기름	0.5	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	50	
			콩나물, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			간장, 개랑, 양조	2	
	[돼]콩나물돼지불고기 ⑤⑥⑩	소금	콩기름	2	① 돼지고기를 2x2x1cm 크기로 썬다. ② 콩나물은 손질하여 2cm 길이로 썰고, 양파도 2x2cm 크기로 썬다. ③ 간장, 다진마늘, 다진 대파, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 1, 2 순으로 볶다가 마지막으로 양념장을 넣고 한번 더 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			맛술	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			시금치, 생것	50	

09[화]		시금치나물(지역) ⑤⑥	참기름	1.5	① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.5	
	오후간식	백김치 우유 ②	파, 생것	1.5	-
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
		사과100g	간장, 채래	0.5	-
			소금	0.5	
		#참깨죽	김치, 백김치	20	-
			우유	200	
			사과, 부사(후지), 생것	100	-
			멸살, 백미, 생것	30	
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 믹서기에 참깨를 넣고, 물을 부어 곱게 간다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.5	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(자돌박이), 생것	30	
		차돌박이원장국 ⑤⑥⑦	양파, 생것	7	① 냄비에 물을 붓고 열처리 육수를 우려낸다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 푹다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 원장을 넣고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	3	
			원장, 개량	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			고등어, 생것	50	
			무, 조선무, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			설탕, 맥실랑	1	
			소금, 굵은소금	0.5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			호박, 애호박, 생것	45	
			콩기름	2	③ 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다.
			파, 생것	1	
			소금	0.5	③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			김치, 백김치	20	
		꿀(100g)	꿀, 조생, 생것	100	-
			엑살발효유요구르트 ②	65	
			멸살, 백미, 생것	35	
			닭고기, 살코기, 생것	15	
			미역, 말린것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
			멸살, 백미, 생것	30	
			시금치, 생것	20	
			우유, 저지방우유	20	
			베이컨	10	
			아이스크림, 유지방 12%	10	
			양송이버섯, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			치즈, 채다	5	
			콩기름	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
			열갈이배추, 생것	35	
			다시마, 말린것	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			무, 조선무, 생것	2	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.4	
			밀, 튀김가루	15	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	10	
			비트, 뿌리, 생것	10	
			우영, 생것	10	
			콩기름	3	
			김치, 백김치	20	
			우유 ②	200	-
			미니핫도그 ①②⑥⑦	30	
			멸살, 백미, 생것	10	
			분유, 3단계	10	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	10	
			나타리버섯, 생것	7	
			큰나타리버섯(새송이버섯), 생것	7	
			표고버섯, 참나무채, 생것	7	
			양파, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.2	
			소금, 천일염	0.1	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	30	
			멸살, 가래떡	10	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			맛술	1	
			설탕, 맥실랑	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			청경채, 생것	35	
			간장, 채래	1	
			참기름	1	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.5	
			청경채나물- ⑤⑥		

			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	3. 청경채에 간장, 참기를 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.				
			파, 생것	0.5					
			소금	0.1					
			김치, 백김치	20					
			배추, 가을 재배, 생것	35					
			밀, 부침가루	15					
			달걀, 생것	10					
			전분, 고구마, 가루	5					
			콩기름	5					
			소금	0.5					
		배추전 ①③⑤	우유	200	1. 배춧잎은 소금을 뿌려 절인 후 물기를 없앤다. 2. 불에 부침가루, 달걀, 소금, 전분가루, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. 3. ②에 배추를 넣어 반죽을 입힌다. 4. 팬에 콩기름을 두르고 ③의 배춧잎을 돌려 앞뒤로 노릇하게 부친다.				
			멸발, 백미, 생것	15					
			감자, 대지, 생것	5					
			옥수수, 가당, 통조림	3.5					
			당근, 뿌리, 생것	3					
			시금치, 생것	3					
			참기름	0.3					
			소금	0.2					
			우유 ②	200		-			
						채소죽	멸발, 백미, 생것	15	1. 쌀과 증발한 물을 넣고 끓인다. 2. 감자, 당근은 껍질을 벗기고 잘게 썰는다. 3. 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 빼고, 시금치는 손질하여 잘게 썰는다. 4. 1에 재료들을 넣고 물을 조금더 부은뒤 약불에서 저어가며 끓인다. 5. 농도가 맞춰지면 소금을 약간 넣어 간을 하고 완성한다.
감자, 대지, 생것	5								
옥수수, 가당, 통조림	3.5								
당근, 뿌리, 생것	3								
시금치, 생것	3								
참기름	0.3								
소금	0.2								
우유 ②	200	-							
		백미밥()			멸발, 백미, 생것		55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
					두부, 순두부		50		
			무, 조선무, 생것	10					
			호박, 애호박, 생것	5					
			깨소금, 가루, 볶은것	2					
			참기름	2					
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1					
			다시마, 생것	0.5					
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5					
			소금, 굵은소금	0.5					
		순두부백탕 ①	파, 대파, 생것	0.5	1. 건다시마, 무, 볶은 국멸치로 옥수를 끓인다. (국멸치는 머리, 내장 제거 후 팬에 볶아서 사용하면 비린맛을 제거하고 감칠맛 나는 옥수를 얻을 수 있어 요) 2. 애호박은 적당한 크기로 썰고 대파는 송송 썰고 마늘은 다진다. 3. 옥수에 순두부, 애호박, 다진 마늘을 푼다 소금을 넣고 간을 한다. 4. 한소끔 끓으면 대파를 곁들여 마무리하고 마지막에 참기름, 깨소금을 넣는다.				
			감자, 대지, 생것	70					
			파, 생것	1.5					
			간장, 개량, 양조	0.5					
			콩기름	0.5					
			마늘, 깬마늘, 생것	0.2					
			소금	0.1					
			참기름	0.1					
			백김치	20					
			새우, 보리새우, 삶은것	20					
		브로콜리새우전 ①③⑤⑥	브로콜리, 생것	15	① 두부는 물기를 꼭 짜고 브로콜리는 손질하여 다져줍니다. ② 새우는 돌성돔성 잘라 준비합니다. ③ 볶아 두부와 브로콜리, 새우, 다진대파, 부침가루, 달걀, 소금을 넣어 잘 섞어 줍니다. ④ 예열된 후라이팬에 기름을 두르고 한 숟가락씩 띄워서 구워줍니다.				
			달걀, 생것	10					
			두부	10					
			밀, 부침가루	10					
			파, 생것	3					
			콩기름	2					
			소금, 천일염, 토판염	0.2					
			우유 ②	200		-			
			바나나 100g	100		-			
						!김가루죽	멸발, 백미, 생것	25	① 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶다가 쌀알이 투명해지면 김, 물을 넣고 끓인다. ② 쌀알이 완전히 퍼지면 소금간을 한 후 마무리한다.
참기름	1								
김, 김밥용김, 말린것	0.2								
소금	0.2								
멸발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.							
소고기, 한우(1++등급), 사태, 생것	30								
무, 조선무, 생것	10								
파, 생것	3								
간장, 재래	2								
마늘, 깬마늘, 생것	1								
참기름	1								
다시마, 말린것	0.5								
소금	0.2								
후추, 검은후추, 가루	0.1								
		맑은소고기무국 ①⑤⑥⑦	대구 튀김, 냉동	60	① 찬물에 다시마를 넣어 30분정도 증발에서 끓여 옥수를 낸다 ② 쇠고기, 다진마늘, 후추, 국간장을 버무려 놓은 다음 냄비에 참기름을 두르고 버무린 쇠고기와 무를 넣어 볶아준다. ③ 우유가 2/3 정도 익으면 냄비에 옥수를 부어 준 다음 증발에서 10분 정도 끓여주다가 거품이 올라오면 건여 제거한다. ④ 마지막으로 어슷썰은 파를 넣고 조금 더 끓여준다.				
			타르타르소스	5					
			콩기름	3					
			오이, 다다기, 생것	40					
			참기름	1.5					
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5					
			소금	0.2					
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2					
			김치, 백김치	20		-			
			우유 ②	200		-			
		흰감자	감자, 대지, 생것	80	1. 감자를 깨끗이 씻고 크기가 잘 경우 반으로 자른다. 2. 찜통을 준비하여 1의 감자를 찌 낸다.				
			참발, 백미, 생것	25	3. 쌀은 식혀 후 배식한다. 1. 쌀은 미리 물려 놓는다. 2. 당근 애호박은 다져 놓는다. 3. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 찌개 끓여 푹 삶아 으낸다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 한소끔 끓으면 약불로 줄여 으낸 고구마를 넣고 당근, 애호박도 넣어 잘 저어가며 쌀이 완전히 퍼질때까지 끓인 후 소금으로 간하여 재고한다.				
			당근, 뿌리, 생것	5					
			호박, 애호박, 생것	5					
			참기름	1					
			소금, 청재염	0.5					
			멸발, 백미, 생것	55		① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
			콩나물, 생것	20					
			무, 조선무, 생것	10					
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2					
파, 생것	2								
참기름	1								
마늘, 깬마늘, 생것	0.4								
소금	0.2								
오리고기, 곁질 포함, 생것	45	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. ④ 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.							
배추, 생것	15								
양파, 생것	10								
팽이버섯, 백로, 생것	10								
부추, 두메부추, 생것	5								
간장, 재래	3								
파, 대파, 생것	3								
식초, 사과식초	1								
큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	45		1. 혼재오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썰 후 냄비에 담아 찐다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.						
양파, 생것	10								
콩기름	2								
파, 생것	1								
		새송이버섯볶음 ⑤		① 새송이버섯과 양파는 먹기 좋은 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 양파, 파, 마늘을 볶는다.	-				
				파, 생것	1				
				참기름	2				
				양파, 생것	10				
				팽이버섯, 백로, 생것	10				
				부추, 두메부추, 생것	5				
			간장, 재래	3					
			파, 대파, 생것	3					
			식초, 사과식초	1					
			큰스타리버섯(새송이버섯), 생것	45					

			소금	0.5	④ ③에 새송이버섯을 넣고 익으면 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
		백김치	김치, 백김치	20	-
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		바나나100g	바나나, 생것	100	
	오전간식	원산생선죽(영천)	멸살, 백미, 생것	25	① 대구는 손질해 껍통에 썬 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ① 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 톡톡 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 소금으로 간하여 마무리한다.
			대구, 생것	10	
			무, 조선무, 생것	10	
			소금	0.2	
	17[수]	강원장돈육비빔밥 ⑤④⑩	두부	50	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 각쪽 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 빼둔다. ① 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 걸러낸다.) * 물 대신 육수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 원장을 넣고 끓여준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 톡 익혀준 뒤 익힌 고기와 으갠 두부를 넣어 톡 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.
			멸살, 백미, 생것	40	
돼지고기 뒷다리(뒷사태살), 생것			25		
감자, 수미, 생것			12.5		
당근, 뿌리, 생것			12.5		
양파, 생것			12.5		
호박, 애호박, 생것			12.5		
원장, 채채			4		
마늘, 깐마늘, 생것			1.5		
후추, 검은후추, 가루			0.1		
점심		맑은미역국(지역아동) ⑤⑥	참기름	2	① 건미역은 충분히 물러 적당하게 찢어주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 푹다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 간장, 소금으로 간을 맞춘다.
			다시마, 말린것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			미역, 말린것	1.5	
			간장, 개량, 양조	1	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
채소스크램블에그(경남) ①②③	달걀, 생것	50	① 당근과 양파는 잘게 다진다 ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞은 후 ①도 넣어 섞는다. ③ 팬에 중기름을 두르고 저어주며 익힌다.		
	우유	10			
	당근, 뿌리, 생것	5			
	양파, 생것	5			
	중기름	2.5			
	소금	0.2			
	후추, 검은후추, 가루	0.1			
	김치, 백김치	20			
	먹먹는요거트볼	143			
	오후간식				
	오전간식	#시금치죽	멸살, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개여준다. ② 시금치와 양파는 잘게 다진다. ① 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 쌀알이 퍼질 때까지 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.
			시금치, 생것	15	
			양파, 생것	5	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			바지락, 통조림	40	
			무, 조선무, 생것	10	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			감자, 대지, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			원장, 개량	3	
			참기름	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금	0.5	
			김치, 백김치	20	
			우유 ②	200	
		#말기	말기, 개량종, 생것	100	① 말기는 꼭지를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다. ① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개여준다. ② 북어는 손질 후 먹기 좋게 자르고, 껍질을 벗긴 무는 잘게 다진다. ③ 냄비에 으갠 쌀과 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 불을 줄이고 북어와 다진 무를 넣고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. ④ 마지막에 참기름과 소금으로 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	30	
			무, 조선무, 생것	10	
			명태, 북어, 말린것	7	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 배추는 2cm 길이로 썰고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ③ 육수에 배추를 넣고 끓이다가 배추가 익으면 파, 다진마늘, 천일염, 들깨가루를 넣어 완성한다.
			배추, 생것	25	
			들깨, 말린것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
			파, 생것	0.5	
			돈치나(통그랑명), 냉동	45	① 팬에 중기름을 두르고 통그랑명을 올려 굽는다.
			중기름	1.5	
			얼갈이배추, 생것	35	
			원장, 개량	1	
			참기름	1	1. 얼갈이배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 원장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			파, 생것	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			김치, 백김치	20	
			우유 ②	200	
			우유	200	
			멸살, 백미, 생것	15	
			치즈, 채다	3.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파와 당근은 잘게 다지고 아가용 치즈도 작게 자른다. ③ 팬에 중기름을 두르고 양파와 당근을 볶아낸다. ④ 그릇에 지은 ③, ②, ①을 넣고 갈고후 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	2.5	
			양파, 생것	2.5	
			중기름	0.25	
			호박, 늙은호박, 생것	35	① 늙은호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 늙은호박을 넣어 끓이고 늙은호박이 어느 정도 익으면 으개여 국물을 우려낸다. ③ 그릇에 찹쌀가루와 물을 섞어 만든 찹쌀물을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			잡살, 백미, 분말화한것	10	
			설탕, 백설탕	2	
			소금	0.2	
			멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 소백는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 물과 냄비에 넣고 끓여 국물을 우려낸다. 2. 뒤이리채 삶은 쇠고기는 건져 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다.
			잡채국	100	
			만두, 고기 만두	15	

22[월]	점심	사골만두국 ①③⑤⑧⑩	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	15	3. 냄비에 우려낸 국물을 붓고 만두를 넣고 끓여준다. 4. 소금으로 간을 한 후 파를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 얼어둔 쇠기기를 고평으로 얹어낸다.
			파, 생것	2	
			소금	0.5	
		새우살계첩볶음 ⑤⑥⑩⑫	새우 튀김용, 튀긴것	40	
			토마토 케첩	10	
			간장, 개량, 양조	3	
			물엿	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			김치, 얼갈이배추 김치	35	
		단배추나물 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 끓고루 섞으며 볶는다.
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		백김치	김치, 백김치	20	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
		우유 ②	우유	200	
		단발빵(30g) ①②④	빵, 발빵	30	
23[화]	점심	오전간식	들깨무죽	25	① 찰은 끓인 후 불린데에 넣어 한참 으개치도록 간다. ② 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			백미밥()	55	
			맑은애호박국	40	
			양파, 생것	10	
		순살간장찜닭 ⑤⑥⑧	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 애호박과 양파를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ③을 넣고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
			닭고기, 날적다리(껍질 제거), 생것	55	
			감자, 대지, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		브로콜리숙회(잘게소스) ①③⑤	설탕, 백설탕	1	① 닭살은 찬물에 담겨 씻을을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 준비한 재료와 양념을 넣어 골고루 버무리 후 냄비에 담아 쪄 낸다.
			참기름	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			브로콜리, 생것	35	
			마요네즈, 난황	3	
			간장, 개량, 양조	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			설탕, 백설탕	0.2	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
		백김치	김치, 백김치	20	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 불린데에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
		우유 ②	우유	200	
		배100g	배, 돌배, 생것	100	① 찰은 깨끗이 씻어 불린 후 찬물에서 씻어낸다. ② 소고기기는 살코기만 사용하여 잘게 다져준다. ③ 불린 쌀, 소고기를 넣고 퍼지도록 끓여준다.
24[수]	점심	오전간식	쇠고기죽 ⑩	14	
			소고기, 한우, 양지, 생것	10	
		새우볶음밥 ①③④⑤	멸살, 백미, 생것	40	① 찰은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 계란을 넣어 한번 더 볶은 후 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			달걀, 생것	30	
			새우, 시바새우, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			참기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			무, 조선무, 생것	15	
		다시마무채국*	다시마, 말린것	1	1. 적당한량의 물에 다시마와 다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		(작게자른)김말이감정 ⑤	들기름	0.2	1. 튀김냄비에 참기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. 2. 김말이 튀김에 소스를 무쳐준다.
			소금	0.1	
			튀김, 김말이튀김	45	
			양념닭소스	10	
		백김치	김치, 백김치	20	-
		우유 ②	우유	200	
		바나나100g	바나나, 생것	100	-
26[금]	점심	오전간식	흑임자죽(이유식)	14	
			참깨, 감정깨, 볶은것	5	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 냄비에 ①, ② 물을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다. ① 찰을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			평이버섯, 백로, 생것	20	
			두부	15	
			양파, 생것	8	
			된장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			가지미, 생것	60	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 평이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 썬다. ③ 두부, 양파, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			밀, 중력밀가루	6	
			카레, 가루	5	
			참기름	2	
		순살가지미카레구이 ⑤⑥	소금	0.2	① 가지미는 손질하여 소금으로 밑간하고 카레가루를 섞은 밀가루로 옷을 입힌다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			숙주나물, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			참기름	1	
		숙주당근나물	파, 생것	1	1. 숙주는 씻어서 소금을 넣어 삶는다. 2. 당근은 재빨리 끓는물에 살짝 데친다. 3. 마늘, 소금, 참기름, 깨소금, 파를 넣고 숙주, 당근을 무친다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	

29[월]	오후간식	백김치	김치, 백김치	20	-		
		우유 ②	우유	200	-		
		사과100g	사과, 부사(후지), 생것	100	-		
	오전간식	참쌀당근죽	참쌀, 백미, 생것	20	1. 참쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 참쌀을 넣어 볶다가 당근을 넣어 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.		
			당근, 뿌리, 생것	7			
	참기름		2				
	소금		0.5				
	점심	백미밥()	멥쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			어묵, 튀긴것	50			
		숙갓어묵탕 ⑤⑥	무, 조선무, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵, 숙갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣고 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 숙갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.		
숙갓, 생것			4				
파, 생것			2				
간장, 개량, 양조			1				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			1				
후추, 검은후추, 가루			0.1				
돼지고기, 육심, 생것			45				
느타리버섯, 생것			15				
큰느타리버섯(새송이버섯), 생것			10				
간장, 개량, 양조			2				
돼지고기버섯볶음 ⑤⑥㉔		참기름	2	① 돼지고기, 느타리버섯, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 느타리버섯, 새송이버섯, 파를 넣고 볶는다.			
		파, 생것	2				
		참기름	0.5				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.4				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				
		청경채, 생것	30				
		마늘, 깐마늘, 생것	0.5				
		소금, 천일염	0.5				
	참기름	0.5					
	깨소금, 가루, 볶은것	0.2					
오후간식	백김치	김치, 백김치	20	-			
	말기()	말기, 개량중, 생것	100	-			
30[화]	오전간식	감자죽	멥쌀, 백미, 생것	15	1. 불린 쌀과 잘게 썬 감자를 볶는다. 2. 물을 붓고 끓이다가 잘게 다진 당근을 넣는다. 3. 소금으로 간을 맞춘다.		
			감자, 대지, 생것	10			
	당근, 뿌리, 생것		5				
	소금		0.2				
	참기름		0.2				
	점심	백미밥()	멥쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			소고기, 한우, 양지, 생것	30			
		쇠고기무국(1) ③⑥㉔	무, 조선무, 생것	10	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 찌뚫을 뺀 쇠고기와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 삶은 쇠고기는 한 입 크기로 썰고, 무는 나박 썰고, 파는 어슷 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓인다. 4. 무가 익으면 쇠고기를 넣는다. 5. 재래간장, 다진 마늘, 소금, 후추를 넣어 간을 하고, 파를 넣어 끓여낸다.  tip. 영유아의 연령에 따라 고춧가루를 가감한다.		
			파, 대파, 생것	1			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5			
			간장, 재래	0.3			
			소금	0.3			
			다시마, 말린것	0.1			
			후추, 검은후추, 가루	0.02			
			달걀, 생것	60			
			파프리카, 빨간색, 생것	10			
			파프리카, 초록색, 생것	10			
		파프리카달걀찜 ①	양파, 생것	5	① 달걀은 알곤을 제거한 후 잘 풀어준다. ② 파프리카와 양파는 깨끗이 손질한 다음 잘게 다져서 준비한다. ③ 냄비에 물과 다시마를 넣고 끓여 다시마 육수를 우려낸다. ④ ③에 다시마물을 넣어 고루 섞어준 뒤 채에 여러 번 걸러준다. ⑤ ④에 ②와 깨소금, 소금, 참기름을 넣어 섞어준 다음 찜통에 넣어 쪄낸다.		
			소금	1			
			다시마, 말린것	0.5			
			참기름	0.5			
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2			
			잔멸치초림 ③④	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		10	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②에 멸치를 넣고 조리낸다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름, 참깨로 마무리한다.
				참기름		1	
				참기름		1	
	물엿			0.5			
	간장, 개량, 양조			0.4			
	오후간식	백김치	김치, 백김치	20	-		
		우유 ②	우유	200	-		
	31[수]	오전간식	#닭죽 ⑥	멥쌀, 백미, 생것	30	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 마늘과 당근은 다진다. ③ 닭고기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘, 당근, 닭고기를 넣어 끓이고 소금으로 간을 한다.	
닭고기, 살코기, 생것				15			
당근, 뿌리, 생것				5			
소금				0.5			
참기름				0.5			
점심		#하이라이스 ③⑥㉔	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 쌀을 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 감자, 당근, 양파, 피망은 한 입 크기로 썬다. ③ 돼지고기는 찌뚫을 제거하고, 적당한 크기로 썰어준다. ④ 하이라이스 분말을 물에 골고루 풀어준다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 감자, 당근, 양파, 돼지고기를 넣고 볶은 뒤 물을 부어 끓인다. ⑥ ⑤에 ④를 넣어 끓이고 마지막에 피망을 넣고 끓인 다음 밥 위에 얹어낸다.		
			멥쌀, 백미, 생것	45			
			양파, 생것	15			
			카레, 가루	15			
			감자, 대지, 생것	10			
	돼지고기, 육심(육심살), 생것		10				
	당근, 뿌리, 생것		5				
	피망, 초록색, 생것		5				
	참기름		2				
	게맛살김국 ③⑥⑧㉔		어묵, 게맛살, 첨가	5		① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 쪽파는 먹기 좋게 썰고 게맛살은 찢어준다. ③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ③에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.	
		김, 돌김, 말린것	3				
		멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1				
		새우, 꾹새우, 삶아서 말린것	1				
		파, 쪽파, 생것	0.5				
		간장, 재래	0.2				
		참기름	0				
		돼지고기, 등심, 생것	30				
		참기름	10				
		당근, 뿌리, 생것	5				
	참쌀탕수육 ③⑥㉔	양파, 생것	5	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 참쌀가루, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ①과 곁들인다.			
오이, 다지기, 생것		5					
참쌀, 가루		5					
간장, 개량, 양조		3					
전분, 감자, 가루		3					
식초, 사과식초		2					
설탕, 백설탕		0.2					
소금		0.2					

1[생일식단]	오전간식	쫄파단무지무침 ①	후추, 검은후추, 가루	0.1	1. 단무지는 적당한 크기로 자른 후 물에 담궈 행군후 물기를 꼭 쥔다. 2. 쫄파는 3cm 길이로 썬다. 3. 양념과 단무지, 쫄파를 함께 넣고 버무린다.
			단무지, 열절임	30	
			파, 쫄파, 생것	2	
			설탕, 맥실탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.3	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	20	-
		글(100g)	글, 조생, 생것	100	-
		엑상발효유요구르트 ②	요구르트, 엑상	65	-
	점심	새우살죽 ⑥	멸살, 백미, 생것	14	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 새우살, 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀, 새우살, 당근을 넣어 물을 붓고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓여낸다.
			새우, 시바새우, 생것	11	
			당근, 뿌리, 생것	3	
		백미밥()	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백김치	김치, 백김치	20	-
		삼색계란말이 ①⑤	달걀, 생것	50	① 그릇에 계란을 골고 풀어준다. ② 달걀, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ ①에 ②와 소금을 넣고 섞는다. ④ 달걀 팬에 기름을 두르고 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	7	
			양파, 생것	7	
			파, 실파, 생것	7	
			콩기름	2	
			소금	0.5	
		진미채간장조림 ①⑥⑦	오징어, 포, 조미하여 말린것	7.5	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담궈 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 맥실탕	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		쇠고기미역국 ⑤⑥⑩	소고기, 한우, 양지, 생것	25	1. 쇠고기를 잘게 자른다. 2. 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수(물)를 넣고 끓인후 간을 맞춰서 완성한다.
			미역, 말린것	3	
			참기름	1	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.1	
2[건강식단]	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		고구마케이크 감수	고구마케이크(소)	30	-
	점심	오트밀죽 ②	우유	20	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불린뒤에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸살, 백미, 생것	14	
			귀리, 오트밀	5	
		백미밥()	당근, 뿌리, 생것	5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 백미, 생것	55	
			김치, 백김치	20	
			파스타, 마카로니, 말린것	10	
			양파, 생것	5	
			토마토 소스	5	
		푸실리샐러드(달걀제외) ②③④⑤⑩⑫	파프리카, 노란색, 생것	5	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 잘게 썰고, 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ ②에 푸실리와 토마토소스를 넣어 살짝 볶는다. ④ 완성된 ③을 식혀 제공한다.
			콩기름	2	
			소금	1	
			감자, 대지, 생것	35	
			시금치, 생것	8	
		시금치감자국(영천) ⑤⑥	파, 대파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 시금치를 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①과 ②를 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			미트볼, 냉동	50	
		미트볼채소구이 ①⑧⑨⑫	양파, 생것	10	① 양파, 파프리카는 한 입 크기로 썰어준다. ② 팬에 콩기름을 두르고 양파, 파프리카를 볶아준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼, 케첩을 넣어 볶아준다. ④ 꼬지에 미트볼, 양파, 파프리카를 끼운다.
			파프리카, 빨간색, 생것	5	
			토마토 케첩	4	
			콩기름	2	
			우유	200	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		뽕로로지즈두부콩 ②③	두부, 순두부	25	-
			차즈, 채다	8	-