

[2026년3월 간식형 식단]

3월 식단 레시피 (조리지시서)

1~2세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	오전간식	버섯죽	멸뺄, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으개둔다. 2. 버섯과 양파는 잘게 다져준다. 3. 냄비에 적당량의 물을 붓고 물린 쌀과 다진 양파를 넣어 끓여서 끓이다가 증발로 끓여준다. 4. 밥알이 퍼지기 시작하면 약불로 줄여 눌러 붙지 않도록 저어가며 끓여준다. 5. 소금으로 간을 맞추고 참기름을 넣어 마무리한다.
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
	점심	백미밥	멸뺄, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부백탕1 ⑤⑥	두부, 순두부	65	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 육수에 양파, 다진마늘을 넣고 다시 한 번 끓인다. 3. 마지막에 순두부와 어슷썬 태파를 넣고 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		돈육매실청불고기 ⑤⑥⑩	간장, 개량, 산분해	0.2	
			다시마, 말린것	0.07	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			매실청	3.25	
			콩기름	1.95	
			파, 생것	1.95	
		배추들깨나물 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ ③에 들깨가루와 참기름을 넣어 마무리한다.
			참기름	0.23	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	22.75	
			들깨, 말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유 ②	130	
	오후간식	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
04[수]	오전간식	(이유식)쇠고기죽 ⑥	멸뺄, 백미, 생것	9.1	1. 쇠고기는 잘게 다진다. 2. 물린 쌀은 물을 조금 넣고 불렌더로 3-4초 정도 간다. 3. 냄비에 쌀과 육수를 넣고 센불에서 증기로 저어가며 끓인다.
			소고기, 한우(1++등급), 등심, 생것	6.5	
	점심	오므라이스 ①⑤⑥⑩⑫	멸뺄, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 지은 밥을 넣어 볶다가 토마토케첩을 넣어 골고루 섞는다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 콩기름을 두른 팬에 부어 부친 후 ④의 볶은 밥을 얹은 뒤 모양을 잡아 감싼다.
			달걀, 생것	16.25	
			소고기, 한우, 등심, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
		유부미소장국 ⑤⑥	콩기름	1.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 끓여준다. ② 끓여오른 육수에 미소원장을 끓여준다. ③ 우와 유부는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ②에 ③과 ④를 넣고 끓여준다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			루, 조선루, 생것	13	
			두부, 유부	3.25	
			흰강, 일식(미소)	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		미트볼소프1 ①⑤⑥⑩⑫⑭	파, 생것	1.3	1. 소고기와 돼지고기 다짐육은 체에 밭쳐 핏물을 제거한다. 2. 두부는 으개어 물기를 빼고 핏물을 뺀 다짐육과, 다진마늘, 후추, 소금을 넣고 완자를 빚는다. 3. 완자에 밀가루, 달걀을 순서대로 묻혀준다. 4. 당근, 양파, 피망은 한입 크기로 썰어준다. 5. 팬에 기름을 넉넉하게 두르고 2의 완자를 골고루 뒤집어가면서 굽는다. 6. 구워진 완자에 준비된 채소와 소스를 넣고 조리낸다. Tip. 미트볼은 시판용을 사용하셔도 됩니다.
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	16.25	
			소고기, 한우(1등급), 목심(목심살), 생것	9.75	
			토마토 케첩	4.55	
			달걀, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			두부	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		백김치	피망, 빨간색, 생것	3.25	① 쌀을 불리고, 새우는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진새우를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			콩기름	1.3	
			돈까스 소스	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	오후간식	굴	굴, 조생, 생것	13	-
		마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	
05[목]	오전간식	(이유식)새우죽 ⑥	새우, 시바새우, 생것	9.75	① 쌀은 불리고, 새우는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진새우를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다.
			멸뺄, 백미, 생것	9.1	
	점심	백미밥	참기름	0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸뺄, 백미, 생것	35.75	
		감자원장국 ⑤⑥	감자, 대지, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		닭살채소볶음 ⑤⑥⑩	닭고기, 다리(날적다리), 생것	35.75	① 닭살을 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 양파, 피망은 알맞은 크기로 자른다. ③ 양념(간장, 물엿, 설탕, 맛술, 다진 마늘, 생강, 후추, 참깨, 참기름)을 만든다. ④ 팬에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 양파, 피망, 양념을 함께 넣고 볶는다
			양파, 생것	6.5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			맛술	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
		숙주나물볶음 ⑤⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			숙주나물, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
	오후간식	숙주나물무침 ⑤⑥	간장, 재래	0.33	
			마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	

06[금]	오후간식	우영주먹밥 ⑤⑥	소금	0.07	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 당근은 다져 콩기름을 두른 팬에 볶는다. 3. 우영은 다져 콩, 간장, 설탕을 넣어 조리한다. 4. 밥에 당근, 우영, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	
	멸살, 백미, 생것		16.25		
	당근, 뿌리, 생것		3.25		
	우영, 생것		3.25		
	간장, 개량, 양조		1.3		
	설탕, 백설탕		1.3		
	참깨, 흰색, 볶은것		0.65		
	참기름		0.33		
	콩기름		0.33		
소금	0.2				
우유 ②	우유	130	-		
오전간식	누룽지죽(경남)	멸살밥, 누룽지	22.75	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
단배주먹은국 ⑤⑥			얼갈이배추, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 단배주는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3		
		파, 생것	1.3		
		간장, 개량, 양조	0.33		
		다시마, 말린것	0.33		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.23		
		가지마, 생것	39		
		찰쌀, 백미, 가루	3.9		
콩기름		1.3	① 순살 가지마를 손질하여 소금으로 밑간하고 찹쌀가루에 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.		
소금		0.65			
감자당근채볶음 ⑤⑥		감자, 대지, 생것	32.5	① 감자와 당근은 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		당근, 뿌리, 생것	6.5		
		파, 생것	0.97		
		간장, 개량, 양조	0.33		
		콩기름	0.33		
		마늘, 갠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
우유 ②		우유	130	-	
사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-		
	오전간식	개살죽 ⑧	멸살, 백미, 생것	19.5	① 풀린 콩물 반컵 으개지도록 간다. ② 개살은 삶은 후 잘게 자르고 당근도 잘게 자른다. ③ 냄비에 으개 썰, 물을 넣고 센 불에서 끓이다 끓어오르면 불을 줄이고 개살, 당근을 넣고 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
개, 꽃개, 생것			6.5		
당근, 뿌리, 생것	6.5	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
09[월]	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부위 김가루를 만든다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			도토리묵국 ⑤⑥	도토리묵	
		멸치, 중멸치, 삶아서 말린것		4.55	
		파, 생것		1.95	
		참기름		0.97	
		간장, 채래		0.33	
		김, 참김, 말린것		0.33	
		마늘, 갠마늘, 생것		0.33	
		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것		29.25	
		양파, 생것	6.5		
		파, 대파, 생것	3.25		
		간장, 채래	1.95		
		콩기름	1.62		
		마늘, 구근, 생것	0.65		
		참기름	0.33		
		후추, 검은색, 가루	0.07		
		큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	22.75		
		파, 생것	1.3		
		콩기름	0.65		
		간장, 개량, 양조	0.23		
마늘, 갠마늘, 생것	0.23				
참기름	0.23				
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
우유 ②	우유	130	-		
말기	말기, 개량중, 생것	65	-		
오전간식	고구마죽	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 미리 물려 놓는다. 2. 고구마를 깨끗이 손질하여 껍질을 벗긴 뒤 작게 썰어 볶아 으갠다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 한소금 끓으면 약불로 줄여 으갠 고구마를 넣고 완전히 끓일 때까지 끓인 후 소금으로 간한다.	
		소금	0.13		
참기름	0.13	① 쌀을 물린다.			
10[화]	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 황태채는 물에 담가 불린 후 물기를 꼭 짜고 잘게 썬다. ③ 무, 파는 깨끗이 씻어 무는 2cm 길이로 채 썰고, 파는 잘게 썬다. ④ 달군 냄비에 참기름을 두르고 황태채, 무를 넣어 볶다가 끓여 놓은 육수를 부어 끓인다. ⑤ 다진마늘, 천일염, 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			황태무채국	무, 조선무, 생것	
		명태, 황태, 포, 말린것		4.55	
		다시마, 말린것		0.33	
		마늘, 갠마늘, 생것		0.33	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		0.33	
		소금, 천일염		0.33	
		참기름		0.33	
		파, 생것		0.33	
		오리고기채소볶음 ⑤⑥	오리고기, 생것, 껍질 포함	32.5	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.
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		시금치나물, 2025012224 ⑤⑥	시금치, 생것	26	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.
			파, 대파, 생것	0.65	
			참기름	0.46	
간장, 채래	0.33				
마늘, 구근, 생것	0.33				
참깨, 흰색, 볶은것	0.33				
소금	0.13				
김치, 백김치	13		- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
오후간식	애호박당근전 ①③⑥	당근, 뿌리, 생것	9.75	① 애호박, 당근, 양파는 가능케 채 썬다. ② ①에 밀가루와 달걀, 물을 넣어 반죽하고 소금으로 간한 후 콩기름을 두른 팬에 먹기 좋은 크기로 올려 통 그렇게 전을 부친다.	
		호박, 애호박, 생것	9.75		
달걀, 생것	6.5				
밀, 중력밀가루	6.5				
양파, 생것	6.5				
콩기름	1.3				
소금	0.23				
우유 ②	우유	130	-		

11[수]	오전간식	참쌀당근죽	참쌀, 백미, 생것	13	1. 참쌀을 불린 후 으갠다. 2. 당근은 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	4.55	
			참기름	1.3	
			소금	0.33	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			닭고기, 다리, 생것	52	
			밤, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
		닭다리삼계탕 ㉔	인삼, 수삼, 생것	1.95	① 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썰어준다. ② 냄비에 닭다리, 간 밤, 대추, 양파, 수삼, 마늘, 대파와 물을 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	
			대추, 말린것	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.3	
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			어묵, 튀긴것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
		파프리카어묵볶음 ㉕㉖	파, 생것	3.25	① 어묵, 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파프리카, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 어묵과 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 말간색, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			파, 생것	0.97	
			김, 참김, 말린것	0.65	
		김자반 ㉗㉘	간장, 재래	0.33	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.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ㉚	130	
	오후간식	#배	배, 생것	65	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유	130	-
12[목]	오전간식	잔말치죽	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 냄비에 멸치를 넣고 볶다가 으갠쌀과 분량의 물을 넣고 끓인다. 3. 쌀이 퍼지면 참기름을 넣고 완성한다. Tip 만 1-2세일 경우 멸치를 잘게 다져서 조리한다.
			멸치, 잔말치, 삶아서 말린것	4.88	
			참기름	0.65	
			참기름	0.65	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	16.25	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 재래	1.3	
		소고기미역국(김제) ㉙㉚	참기름	0.97	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			완자, 새우, 냉동	32.5	
			굴 소스	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	2.6	
		해물완자굴소스볶음 ㉛㉜㉝㉞	양파, 생것	2.6	① 양파와 당근은 적당한 크기로 자르고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진마늘, 굴소스, 물엿, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 해물완자를 올려 익힌다. ④ ③에 양파와 당근을 넣고 ②의 소스를 끼얹어 볶는다.
			콩기름	1.3	
			물엿	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.2	
			호박, 애호박, 생것	26	
			새우젓, 첫새우젓, 염절임	0.97	
	오후간식	애호박나물, 2025012225 ㉟	콩기름	0.91	1. 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다. Tip 애호박에 수분이 많을 때는 소금에 살짝 절여서 수분을 제거한 다음 그대로 볶으면 부서지지 않고 깔끔한 애호박 볶음을 만들 수 있다.
			파, 대파, 생것	0.65	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.26	
			김치, 백김치	13	
			우유 ㉚	130	
			바나나(경남)	65	
13[금]	오전간식	채소죽, 2025012204	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 씻어서 불려놓고 감자, 당근, 양파, 애호박은 잘게 썬다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 쌀이 투명해질 때까지 볶는다 3. 쌀알이 투명해지면 감자, 당근을 먼저 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인다. 재료가 익으면 양파와 애호박을 넣고 바닥에 눌지 않도록 저어주면서 쌀이 충분히 퍼질 때까지 끓인다. 마지막에 소금으로 간을 하고 참깨를 뿌린다. Tip 다양한 채소로 국물을 내면 담백하고 깔끔한 맛을 줄 수 있고 두, 대파, 양파 등의 향신채소와 멸치로 만든 육수로 끓이면 감칠맛이 증가한다. 채소죽에 사용되는 재료들은 계절에 따라 다양하게 사용할 수 있다.
			감자, 대지, 생것	3.9	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			소금	0.39	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			어묵, 튀긴것	9.75	
			두, 조선두, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
		어묵국 ㉛㉜	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 두, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 두를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			두부	26	
			달걀, 생것	6.5	
		두부스태이크(1) ㉛㉜㉝	밀, 중력밀가루	3.25	1. 두부는 면보에 싸서 물기를 짜고 곱게 으갠다. 2. 양파는 잘게 다져준다. 3. 으갠 두부와 양파, 계란, 밀가루, 소금, 후추를 한 곳에 모아 섞어준다. 4. 반죽을 적당량 떼어 달군팬에 식용유를 두르고 두부를 구워 준다.
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			새우, 시바새우, 생것	16.25	
	오후간식	브로콜리새우살볶음 ㉞㉟㊱	브로콜리, 생것	13	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 브로콜리를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 대파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			백김치	13	
	오후간식	팬케이크종류이 ㉛㉜	팬케	10.4	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			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	

16[월]	오전간식		마늘, 생것	0.13	
		우유 ②	우유	130	-
		참깨죽	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀을 불려둔다. 2. 참깨는 익서에 같이 체에 거른다. 3. 참기름을 두른 팬에 불린 쌀을 볶다가 물을 부어 푼근히 끓인다. 4. 어느정도 끓으면 참깨를 넣어 함께 끓인 뒤, 소금간을 한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.25	
			참기름	0.65	
			소금	0.2	
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		가자미살국 ⑤⑥	가자미, 생것	22.75	① 포 뜯 가자미살은 적당한 크기로 찢고 무는 나뭇잎기한다. ② 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 우, 양파, 대파)를 붓고 우를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가자미살을 넣고 끓여준다. ④ ③에 다진 마늘, 양파, 파, 육것을 넣어 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 들기름을 한소끔 넣은 후 마무리한다.
			두, 조선투, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.6	
			육것, 생것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 재래	0.65	
		데리야끼닭봉조림 ⑥	마늘, 생것	0.65	① 닭봉은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			닭고기, 날개, 생것	19.5	
			데리야끼 소스	3.25	
			설탕, 맥설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
		(칠곡군)감자범벅 ⑤	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 감자는 삶아 으깨고 당근, 오이는 잘게 다진다. ② 불에 ①, 두유, 설탕, 소금을 넣고 끓고후 버무린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	22.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			오이, 다지기, 생것	3.25	
			두유, 대두	1.95	
			설탕, 맥설탕	1.3	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유 ②	130	
	오후간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
17[화]	오전간식	치즈죽 ②	멸발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으개둔다. 2. 양송이버섯을 잘게 썰다. 3. 적당량의 물에 넣어 끓이다가 양송이버섯을 넣어 한소끔 끓여준다. 4. 불을 끄고 치즈를 넣은 후 녹일 수 있도록 섞는다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양송이버섯, 생것	6.5	
			치즈, 체다	6.5	
			물	139.1	
	점심	평이버섯장국, 20250228112302 ⑤⑧	평이버섯, 생것	13	① 평이버섯은 밑동을 잘라내고 세척 후 4cm 길이로 썬다. 마늘은 다진다. ② 술에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 원장을 풀어 넣고 평이버섯, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ③ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 1cm 썰어 고명으로 올린다.
			양파, 생것	6.5	
			원장, 재래	1.95	
			파, 대파, 생것	1.3	
			마늘, 생것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			돼지고기, 등심, 생것	22.75	
		[안동센터]활박스테이크 ⑤⑧⑩⑫⑬	밀, 병가루	6.5	① 다진돼지고기, 다진소고기는 커진타올로 핏물을 제거한다. ② 양파, 당근은 작게 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루(병가루), 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치면 후 중불급적하게 볶는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	6.5	
			양파, 생것	5.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			돈까스 소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
		오이피클(경남)	소금	0.26	* 절균 대상 : 오이 ① 오이는 깨끗이 씻은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 천일염에 재운다. ② 오이에 물이 생기면 체반에 밟아 물기를 뺀다. ③ 냄비에 물, 식초, 설탕을 4:1:1비율로 넣어 끓으면 피클링스파이스를 넣고 살짝 끓여 불을 꺼준다. ④ 밀폐 용기에 오이를 담고 ⑤를 넣은 후 1시간 뒤에 냉장고에 넣는다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이, 다지기, 생것	13	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			식초, 감식초	0.65	
			소금, 천일염	0.13	
			사과, 부사, 생것	3.25	
	마카로니샐러드(수제오리엔탈드레싱) ⑤⑧		오이, 개랑종, 생것	3.25	1. 마카로니는 삶아두고, 옥수수 통조림은 체에 물기를 뺀다. 2. 오이와 사과를 잘 씻어 깍둑썰기 해준다. 3. 건포도는 잘 씻어 물기를 빼준다. 4.1, 2, 3의 재료에 간장, 포도 식초, 올리브유, 설탕을 넣고 잘 버무린다.
			옥수수, 통조림, 플커넬	1.95	
			파스타, 마카로니, 말린것	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			포도, 건포도	0.65	
			설탕, 맥설탕	0.13	
			올리브유	0.13	
			식초, 포도식초	0.07	
			우유 ②	130	
			마들렌(30g), ①②⑤	19.5	
18[수]	오전간식	배추된장국 ⑤⑥	멸발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 배추와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 배추를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 된장, 소금으로 간을 한다.
			배추, 생것	9.75	
			참기름	0.78	
			원장, 재래	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
	점심	하이라이스 ⑤⑧⑩	소금	0.13	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢고, 하이라이스분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스분말을 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			멸발, 백미, 생것	26	
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			카레, 가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		맑은콩나물국 ⑤	콩기름	1.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		후르츠탕수육 ①⑤⑥⑩	마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 참쌀가루, 튀김가루, 달걀, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④와 후르츠를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	
			달걀, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파인애플, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			간장, 개랑, 양조	1.3	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			식초, 사과식초	1.3	
			오이, 다지기, 생것	1.3	
			밀, 튀김가루	0.65	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.65	

			소금	0.13			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			백김치	김치, 백김치		13	
오후간식		물만두 ①⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	32.5	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
		우유 ②	우유	130	① 냉동만두를 끓는 물에 삶아낸다.		
19[목]	오전간식	달걀죽(경남) ①	달걀, 생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근을 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.		
			멸살, 백미, 생것	16.25			
			양파, 생것	6.5			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			참기름	0.78			
			소금, 정제염	0.33			
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 꽃게는 술을 이용해서 깨끗이 씻은 후, 적당량의 물을 붓고 끓인다. ② 익힌 계를 건져내어 살만 발라낸다. ③ 당근과 양파는 3cm 길이로 채 썰고, 양송이버섯은 모양을 살려 0.3cm 두께로 썬다. ④ 냄비에 게 살은 국물을 붓고 계살과 3의 채소, 양념장(간장, 소금, 다진 마늘)을 만들어 넣어 한소끔 더 끓인다.		
			계, 꽃게, 생것	13			
			양송이버섯, 생것	4.55			
			양파, 생것	4.55			
			당근, 뿌리, 생것	3.9			
		개살맑은국 ③④⑥	간장, 개량, 양조	0.33			
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
			소금	0.13			
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	29.25			
			양파, 생것	9.75			
		간장돼지불고기 ⑤⑥⑩	당근, 뿌리, 생것	3.25			
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			파, 생것	1.3			
			설탕, 백설탕	0.65			
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
			참기름	0.26			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			유채, 잎, 생것	29.25			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			파, 생것	0.65			
마늘, 간마늘, 생것			0.26				
참기름			0.26				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.13						
오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
	우유 ②	우유	130	-			
	원고구마(60g)	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	39	1. 깨끗이 씻어 2-4등분 한다. 2. 찌 내 후 한 김 식힌 후 백식한다.			
	20[금]	오전간식	양배추김치	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김가루를 위에 뿌려 마무리한다.	
양배추, 생것				9.75			
김, 참김, 구운것				1.3			
참기름				0.97			
소금				0.33			
마늘, 간마늘, 생것				0.13			
백미밥				멸살, 백미, 생것	35.75		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ④을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
청경채국				청경채, 생것	22.75		
		멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	4.55				
		파, 생것	1.95				
		마늘, 간마늘, 생것	0.33				
점심		참치채소전 ①④⑥	소금	0.33	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당한 올려 먹기 좋은 크기로 통그랴게 전을 부친다.		
			가다랑어, 유지통조림	22.75			
			달걀, 생것	6.5			
			밀, 증력밀가루	6.5			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			양파, 생것	3.25			
			콩기름	3.25			
			파, 생것	3.25			
			소금	0.07			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
			우영채조림 ⑤⑥	우영, 생것		13	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
				간장, 개량, 양조		1.62	
물엿		0.65					
식초, 사과식초		0.65					
오후간식		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
		#한라봉	글, 만감류, 한라봉, 생것	65	① 한라봉은 껍질을 벗겨 적정 분량을 배식한다.		
		마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	-		
23[월]	오전간식	[양동센터]영양닭국 ⑥	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	1. 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. 2. 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶아 익힌다. 3. 닭가슴살이 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 고기는 잘게 찢어 둔다. 4. 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. 5. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 당근, 애호박, 양파를 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. 6. 밥이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 전일염으로 간을 해 완성한다.		
			잡살, 백미, 생것	9.75			
			호박, 애호박, 생것	4.55			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			파, 생것	1.95			
			마늘, 간마늘, 생것	1.3			
			백미밥	멸살, 백미, 생것		35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 두부와 무는 적당한 크기로 썬다. 2. 건다시마로 육수를 내고, 소고기를 넣는다. 3. 육수가 끓으면 두부, 무, 대파를 넣어 간을 한다.
	소고기탕국♥ ③	두부	9.75				
		소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	9.75				
		무, 조선헌, 생것	6.5				
		다시마, 말린것	0.65				
		파, 생것	0.65				
	점심	[두]간장마파두부 ③④⑩	소금	0.33	① 두부는 1cm 크기로 깍둑썰기 한 후, 끓는 물에 데친다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 은형일썰기(4등분)하고, 양파는 1x1cm 크기로 썰고, 쇠고기는 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 전분은 물에 풀어 둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 다진 대파, 쇠고기 순으로 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.		
			두부	29.25			
			소고기, 한우, 등심, 생것	9.75			
			양파, 생것	6.5			
			호박, 애호박, 생것	3.25			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			전분, 감자, 가루	0.65			
			참기름	0.65			
			콩기름	0.46			
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
			소금	0.33			
			파, 생것	0.33			
			청경채, 생것	22.75		1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.	
	간장, 채래	0.65					
	참기름	0.65					
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
참깨, 흰깨, 볶은것			0.33				
파, 생것			0.33				
청경채, 생것			22.75				
간장, 채래			0.65				

24[화]	오후간식		소금	0.07	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
	오전간식	바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
		타락죽_1 ②	우유	26	1. 쌀은 불린 후 익어서 담고 물을 넣어 함께 간다. 2. 냄비에 1을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다. 3. 2에 소금, 설탕으로 간을 한다.
			멸살, 백미, 생것	13	
			소금	0.33	
			설탕, 백설탕	0.07	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	16.25	
			닭고기, 살코기, 생것	6.5	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 닭살은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다. ④ 그릇에 ③을 담고 된장, 다진 마늘을 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 콩기름과 닭살을 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 두 더 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣어 끓여낸다.
			된장, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			콩기름	0.33	
		오징어까스*타르스 ①⑤⑥⑦	오징어, 생것	26	1. 오징어와 당근,양파, 애호박은 잘게 다진다. 2. 다진 재료에 분량의 밀가루, 소금, 후추를 넣어 반죽한다. 3. 달걀은 풀어 미리 준비한다. 4. 반죽을 종자 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 묻힌다. 5. 예열한 기름에 넣어 바삭하게 튀겨 배식한다. 6. 타르타르 소스와 함께 제공한다. **냉동식품(오징어까스)를 사용해서도 됩니다.
			밀, 빵가루	4.55	
			달걀, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	3.25	
			콩기름	3.25	
			타르타르소스	3.25	
			당근, 푸리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			소금, 굵은소금	0.13	
		열무나물 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 열무는 소금을 넣고 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 꼭 쥔다. 2. 데친 열무는 적당한 길이로 썰고 마늘을 잘게 다진다. 3. 열무에 된장, 참기름, 설탕, 다진 마늘을 넣어 무친 후 깨소금을 뿌려낸다. Tip. 유아의 연령에 따라 고추장과 고춧가루 사용을 고려한다.
			열무, 생것	22.75	
			된장, 개량	1.95	
			참기름	0.65	
			깨소금 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 백설탕	0.33	
25[수]	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
		배(경남)	배, 신고, 생것	65	-
	오전간식	오토밀죽 ②	우유	22.75	① 오토밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 골게 갈아준다. ② 냄비에 오토밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 퍼질 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
			귀리, 오토밀	13	
			소금	0.33	
			멸살, 백미, 생것	26	
		쇠고기소보로볶음밥 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 쇠고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			당근, 푸리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
		맑은애호박국	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 애호박과 양파를 넣어 볶다가 육수를 붓고 ③을 넣고 소금으로 간을 한다.
			호박, 애호박, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		(작게자른)김말이강정 ①	소금	0.33	1. 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. 2. 김말이 튀김에 소스를 무쳐준다.
			참기름	0.13	
			튀김, 김말이튀김	29.25	
		1단무지무침 ①	양념닭소스	6.5	① 단무지는 은행잎모양으로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			단무지, 얼절임	9.75	
			파, 생것	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
26[목]	오후간식	우유 ②	우유	130	-
		사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
	오전간식	#검은콩죽 ⑤	멸살, 백미, 생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 검은콩을 물에 불린 후 믹서기에 갈아준다. ③ 냄비에 ①과 ②를 부어 한소끔 끓이다가 마지막으로 소금으로 간을 한다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	3.25	
			소금	0.33	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
		다시마들깨국	들깨, 볶은것	1.95	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 다시마는 건지내 채낸다. 3. 냄비에 우려낸 육수에 채 썬 다시마를 넣어 끓인다. 4. 들깨가루를 풀고 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			소금	0.07	
			닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	19.5	
		(유아)간장찜닭 ①⑤⑥	당근, 푸리, 생것	4.55	1. 닭살은 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 자른다. 2. 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 미림, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 냄비에 1과 2, 3을 넣어 골고루 버무린 후 쪄낸다.
			양파, 생것	4.55	
			파, 생것	1.95	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			맛술	0.97	
			설탕, 백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		얼갈이나물 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 얼갈이배추를 소금물에 데친다. 2. 1에 깨소금, 다진마늘, 된장, 파, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			된장, 개량	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
오후간식		백김치	깨소금, 가루, 볶은것	0.33	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			김치, 백김치	13	
	물어묵 ⑤⑥		어묵, 튀긴것	39	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ②에 다진 마늘을 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.
			무, 조선풀, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
				0.33	

27[금]	오전간식		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
			후추, 검은후추, 가루	0.07			
		우유 ㉔	우유	130	-		
		#감자죽	멸쌀_백미_생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개준다. ② 감자는 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ④ ⑤이 끓어 오르면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.		
	점심	백미밥	멸쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			새우왕은국(0.5) ㉔	새우, 시바새우, 생것	13	1. 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금과 후추로 간을 하고 마무리한다.	
				파, 대파, 생것	1.3		
				마늘, 간마늘, 생것	0.33		
				소금	0.33		
채소계란말이 ①③④		후추, 검은후추, 가루	0.01	① 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한량 올려 먹기 좋은 크기로 통그랴게 전을 부린다.			
		달걀, 생것	13				
		밀, 중력밀가루	9.75				
		당근_뿌리_생것	3.25				
		양파_생것	3.25				
		콩기름	3.25				
		소금	0.13				
잔멸치조림(경남) ③⑤		후추, 검은후추, 가루	0.07	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶다가 양념을 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.			
		멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.88				
		간장, 개량, 양조	1.3				
	콩기름	0.97					
	물엿	0.33					
	마늘, 간마늘, 생것	0.13					
	참기름	0.07					
백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.				
오후간식	스트링치즈 ㉔	치즈, 모짜렐라	13				
우유 ㉔	우유	130					
30[월]	오전간식	죽임자죽	참쌀_백미_생것	13	1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹지에 갈아 고운체에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹지에 갈아 고운체에 발진다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 같이 놓은 참쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.		
			참깨_검정깨_볶은것	3.25			
			소금	0.13			
			참기름	0.13			
			멸쌀_백미_생것	35.75			
	점심	백미밥	시금치_생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
			된장, 개량	2.6			
			파, 생것	1.95			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
		돈육볶음(고양_유아) ③④⑥⑩	돼지고기_등심_생것	35.1	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 기름을 두르고 ②을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.		
			당근_뿌리_생것	3.25			
			양파_생것	3.25			
			토마토 케첩	3.25			
			피망_초록색_생것	3.25			
			콩기름	1.3			
			파_생것	1.3			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			마늘, 간마늘, 생것	0.65			
			참기름	0.65			
		느타리버섯볶음 ③④	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.		
			느타리버섯_생것	9.75			
			파, 생것	0.97			
			간장_재래	0.33			
	마늘, 간마늘, 생것		0.13				
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
			우유 ㉔	우유		130	-
			김가루주먹밥 ③⑥	멸쌀_백미_생것		17.55	1. 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 당근, 양파를 잘게 다진다. 3. 팬에 식용유를 두르고, 당근, 양파를 넣고 볶다가 간장을 넣고 조리한다. 4. 밥과 채소, 김가루, 참기름, 참깨를 넣고 먹기 좋은 크기로 통글하게 모양을 만든다.
				당근_뿌리_생것		1.3	
				양파_생것		1.3	
		피망, 초록색_생것		1.3			
		김, 참김, 구운것		0.65			
		오전간식	백미밥	참기름	0.65	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
				간장_재래	0.13		
참깨_흰깨_볶은것				0.13			
김치, 백김치	13						
우유	130						
점심	백미밥		멸쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			소고기_한우(1+통급)_양지(차돌박이)_생것	9.75		① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.	
			두부	6.5			
			배추_생것	6.5			
			만가닥버섯_생것	3.25			
	숙주나물_생것	3.25					
	소고기샤브국 ㉔	무, 조선무, 생것	1.3				
		양파_생것	1.3				
		파, 생것	1.3				
		다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		0.33					
31[화]	오전간식	배추무죽 ③④	소금	0.33	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개준다. ② 배추는 깨끗이 씻어 잘게 썰어준다. ③ 무도 잘게 썰어준다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 쌀과 무를 넣고 볶다가 다시마육수를 넣고 끓인다. ⑤ 끓기 시작하면 물을 줄여 저어주다가 쌀알이 퍼지면 배추를 넣고 두정을 덮어 한소끔 끓이다 간장으로 간을 한다.		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26			
			후추_검은색_가루	0.07			
			다시마, 말린것	0.33			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
	점심	백미밥	멸쌀_백미_생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			소고기_한우(1+통급)_양지(차돌박이)_생것	9.75		① 적당한량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 두부, 배추, 청경채, 버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 두부, 배추, 청경채, 숙주, 버섯, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.	
			두부	6.5			
			배추_생것	6.5			
			만가닥버섯_생것	3.25			
숙주나물_생것		3.25					
콩나물닭불고기 ③⑥⑩		무, 조선무, 생것	1.3	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루를 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.			
		양파_생것	1.3				
		파, 생것	1.3				
		다시마, 말린것	0.33				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
		소금	0.33				
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		후추_검은색_가루	0.07				
		닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	32.5				
	감자, 대지, 생것	6.5					

1[생일식단]	오전간식	오이원장무침 ⑤⑥	종기름	1.3	① 오이는 소금으로 비벼 깨끗이 씻는다. ② 오이를 등갈래 썰고, 양파는 채 썬다. ③ 양념장을 만들어 오이와 양파를 양념장으로 버무린다.
			청주, 알코올 16%	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.03	
			오이, 다지기, 생것	22.75	
			양파, 생것	4.55	
			설탕, 맥설탕	1.62	
			고추장, 채래	0.97	
			원장, 개량	0.97	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨, 원개, 볶은것	0.2	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-
		바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
2[건강식단]	오전간식	참치죽	멸살, 백미, 생것	16.25	1. 찰은 풀린 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으깬 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			가다랑어, 유자홍초림	6.5	
			소금	0.13	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	39	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
			맛술	0.65	
			설탕, 맥설탕	0.65	
			물엿	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 원개, 볶은것	0.07	
	점심	청포묵무침 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 돼지고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 간장, 설탕, 물엿, 참기름, 후춧가루, 다진마늘, 물)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 종기름을 두르고 돼지고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			녹두묵	13	
			숙주나물, 생것	9.75	
			오이, 취정, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
			식초, 양조	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			설탕, 맥설탕	0.2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
	점심	현살생선미역국 ⑤⑥	참기름	0.13	① 청포묵은 5x1cm로 썰고, 숙주는 3cm길이로 썰어 끓는 물에 살짝 데친다. ② 오이, 당근은 3cm 길이로 채썰어 팬에 식용유를 두르고 살짝 볶는다. ③ 김은 잘게 부서 준비한다. ④ 양념장(간장, 식초, 다진 마늘, 설탕, 깨소금, 참기름)을 만들어 1, 2, 3과 함께 버무린다.
			명태, 통태, 냉동	13	
			미역, 말린것	1.3	
			다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			간장, 채래	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 구근, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			백김치	13	
			백미밥	35.75	
			생일케이크 ①②⑥	32.5	
	오후간식	엑산요구르트(100ml) ②	요구르트, 엑산, 저당	65	
		(이유식)아몬드죽	멸살, 백미, 생것	8.45	1. 쌀은 불린다. 2. 볶은 아몬드를 믹서기에 간다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. 4. 한소끔 끓으면 소금으로 간을 하고 깨를 뿌려 낸다.
			아몬드, 볶은것	3.25	
			참기름	0.33	
2[건강식단]	오전간식	(이유식)아몬드죽	참깨, 원개, 볶은것	0.13	① 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. ② 파와 마늘은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 물을 붓고, 아몬드를 넣고 끓인다. 4. 한소끔 끓으면 소금으로 간을 하고 깨를 뿌려 낸다.
			소금	0.07	
			완자, 새우, 냉동	39	
			VIVID KITCHEN 저칼로리토마토케첩	5.2	
			종기름	3.25	
			숙주나물, 데친것	16.25	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
	점심	파프리카숙주나물 ⑤⑥	참깨, 원개, 볶은것	0.07	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			잡채국물	65	
			만두, 고기 만두	9.75	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	9.75	
			파, 생것	1.3	
			소금	0.33	
			백김치	13	
			백미밥	35.75	
			우유 ②	130	
			감자, 대지, 생것	13	
			참쌀, 가루	6.5	
			양파, 생것	1.95	
	오후간식	(이유식)감자전 ①	종기름	0.65	1. 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. 2. 감자는 감판에 간다. 3. 불에 양파, 감자, 참쌀가루를 넣고 반죽한다. 4. 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 부친다. Tip - 양파를 갈아 넣으면 감자의 색이 덜 변한다.