

[2026년4월 일반형 식단]

4월 식단 레시피 (조리지시서)

1~2세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)참깨죽	멸살, 백미, 생것	9.75	① 끓인 물을 끓인다에 끓여 찬밥 3~4배정도씩 넣고, 참깨를 끓여 끓여 끓인다. ② 냄비에 물과 으깬쌀을 넣고 한소끔 끓인다. ③ ②에 팥아 녹은 참깨를 넣고 섞어 완전히 퍼지 때까지 끓인다.
	점심	간장마파두부덮밥 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	1.3	
			멸살, 백미, 생것	29.25	
			두부	22.75	
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			콩기름	1.3	
			설탕, 액설탕	0.65	
			원장, 개량	0.26	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			두부	13	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	13	
			루, 조선루, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 대파, 생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소금	0.33	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			만두, 고기 만두, 냉동	26	
		전만두&양념밥 ㉔㉕㉖	간장, 개량, 양조	0.97	
			식초, 양조	0.33	
			배추, 생것	13	
		배추김치	루, 조선루, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			부추, 재래종, 생것	9.75	
			밀, 부침가루	6.5	
	오후간식	부추전 ㉔㉕	양파, 생것	1.95	① 부추는 2cm 길이로 썰고, 당근과 양파는 2cm 길이로 채낸다. ② 볼에 부침가루와 적당한량의 물을 넣어 반죽을 만든 후, 당근과 부추, 양파를 넣고 식용유를 두른 팬에 노릇하 게 지진다.
			콩기름	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			우유 ㉔	130	
			우유	130	
02[목]	오전간식	절개편방울토마토(경남) ㉔	토마토, 방울토마토, 생것	65	- - 절개 잘라서 제공
	점심	차조밥	멸살, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 끓린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		당면닭곰탕 ㉔	조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			닭고기, 성계, 생것	29.25	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 버린다. ② 당면은 찬물에 담근 후, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			당면, 고구마+감자, 말린것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		삼치살조림, 1 ㉔㉕	삼치, 생것	32.5	1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 양파와 무는 한 입 크기로 썰고 대파는 잘게 어슷썰기한 다. 2. 간장, 올리브오일, 맛술, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비 바닥에 무를 깔고 그 위에 손질한 삼치살과 양파를 넣고 가장 위에 파를 얹어준다. 4. 냄비에 양념장과 양념장 양의 3배 정도 되는 물을 함께 넣은 뒤, 끓기 이전에는 센 불에서 끓은 뒤 중간 불 로 조정하여 익힌다. 5. 삼치살이 다 익으면 통깨를 넣고 마무리한다.
			루, 조선루, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			간장, 재래	1.95	
			마늘, 구근, 생것	1.3	
			물엿	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			맛술	0.97	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
		유제나물 ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	1. 유제나물은 손질 후 끓는 물에 살짝 데치고 물기를 꼭 쥔다. 2. 데친 유제나물을 적당한 크기로 썰고 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 유제나물에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다. ① 쌀을 끓린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			유제, 일, 생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
	오후간식	어린이각두기 ㉔	김치, 각두기	13	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 랩지 않은 김치입니다
		미니약과(영천) ㉔㉕㉖	과자, 약과	19.5	-
		마시는요거트플레인(150ml) ㉔	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	-
	오전간식	누룽지죽	멸살밥, 누룽지	16.25	1. 밥으로 누룽지를 만든다. 2. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건열지, 건다시마로 육수를 낸다. 3. 배추는 잘게 썬다. 4. 냄비에 육수를 붓고 누룽지를 넣어 끓인다. 5. 누룽지가 어느정도 퍼지면 배추를 넣고 저어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	
			백미밥	35.75	
		버섯샤브샤브국(영천) ㉔㉕	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 끓린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장등으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 넣고 육수를 부어 끓인다.
			배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나루재래, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			소금, 전일염	0.07	
			새우, 꽃새우, 냉동	29.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	

03[금]	점심	새우살굴소스볶음 ③④⑤	양파, 생것	3.25	① 오징어, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 양파, 파를 넣고 함께 볶다가 굴소스를 넣어 살짝 더 볶고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	3.25	
			굴 소스	1.95	
			콩기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			브로콜리, 생것	29.25	
			마요네즈, 전란	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
브로콜리참깨무침 ①③⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	① 브로콜리는 적당한 크기로 찢어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마요네즈, 간장, 설탕, 식초, 참깨, 물을 넣어 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 브로콜리, ②의 소스를 뿌려 골고루 버무리낸다.		
	설탕, 가루	0.26			
	식초, 양조	0.26			
	배추, 생것	13		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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
	무, 조선무, 생것	1.82			
	갓, 생것	0.91			
	소금, 굵은소금	0.91			
	참쌀, 백미, 분말화한것	0.52			
	파, 쪽파, 생것	0.52			
	고춧가루, 가루	0.39			
미나리, 물미나리, 생것	0.39				
마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
배추김치	설탕, 백설탕	0.07	-		
	시리얼(창월1)	19.5			
	우유 ②	130			
	멜발, 백미, 생것	16.25		① 쌀은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 양송이는 갓 부분만 준비해 끓는 물에 살짝 데쳐 물기를 짜고 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘 넣어 볶는다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 양송이를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.	
	양송이버섯, 생것	6.5			
	간장, 재래	0.78			
	참기름	0.78			
	소금	0.33			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.13			
	멜발, 백미, 생것	32.5			① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
수수, 도정, 생것	1.62				
계맛살	19.5	1) 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. 2) 1)에 크림살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. 3) 2)에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.			
파, 대파, 생것	9.75				
당근, 뿌리, 생것	6.5				
양파, 생것	6.5				
팽이버섯, 생것	6.5				
새우젓, 염절임	3.25				
마늘, 깐마늘, 생것	1.62				
소금, 천일염	0.65				
돼지고기, 안심, 생것	16.25		① 다진 쇠고기와 돼지고기에 진간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 납작하게 너비아니 모양을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 붓고 열을 올린 후, 너비아니를 넣어 골고루 굽는다. ④ 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 너비아니를 넣고 양파와 양념을 넣어 조리낸다.		
소고기_한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	16.25				
양파, 생것	9.75				
간장, 개량, 양조	1.95				
콩기름	1.3				
마늘, 깐마늘, 생것	0.97				
후추, 검은후추, 가루	0.13				
오이, 다다기, 생것	22.75	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.			
참기름	0.97				
파, 생것	0.97				
간장, 재래	0.33				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
소금	0.07				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
배추, 생것	13		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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
무, 조선무, 생것	1.82				
갓, 생것	0.91				
소금, 굵은소금	0.91				
참쌀, 백미, 분말화한것	0.52				
파, 쪽파, 생것	0.52				
고춧가루, 가루	0.39				
미나리, 물미나리, 생것	0.39				
마늘, 깐마늘, 생것	0.26				
생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
오이나늘(경남) ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.07	-		
	우유 ②	130			
	!편감자	65		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	바나나, 생것	65			
	멜발, 백미, 생것	32.5			① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
파, 생것	1.3				
마늘, 깐마늘, 생것	0.33				
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
오이나늘(경남) ⑤⑥	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			
	녹두묵	32.5		① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 숙주는 데쳐놓는다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 상추, 당근, 김가루를 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무리낸다.	
김, 초밥김, 말린것	3.25				
당근, 뿌리, 생것	2.27				
상추, 적상추, 생것	2.27				
간장, 재래	1.3				
파, 생것	0.97				
고춧가루, 가루	0.13				
마늘, 깐마늘, 생것	0.13				
참기름	0.13				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07				
오전간식	배추, 생것	13	-		
	무, 조선무, 생것	1.82			
	멜발, 백미, 생것	32.5		① 찜통에 감자를 담아 쪄낸다.	
	멜발, 흑미, 현미, 생것	1.62			
	시금치, 생것	22.75			
	간장, 개량, 양조	1.3			
	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3			
	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3			
	파, 생것	1.3			
	마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
다시마, 말린것	0.2				
배추김치	돼지고기_알다리(알다리살), 생것	29.25	1. 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 잘게 썰고, 양파는 다진다. 2. 간장, 물엿, 설탕, 다진양파, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. 3. 돼지고기에 2의 양념장을 넣어 고루 섞어 20분간 재워둔다. 4. 양념이 배 돼지고기를 달궈진 팬에 지져낸다.		
	양파, 생것	6.5			
	간장, 재래	3.25			
	물엿	2.6			
	마늘, 굵은, 생것	1.95			
	설탕, 백설탕	1.3			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.65			
	참기름	0.65			
	후추, 검은색, 가루	0.07			

			배추김치	갓 생것	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 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.
				소금 굵은소금	0.91	
	오후간식		파운드케이크(30g)	찰쌀_백미_분말화한것	0.52	
				파_쪽파_생것	0.52	
			우유 ②	고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕_백설탕	0.07	
				케이크 파운드케이크	19.5	
	오전간식		쇠고기죽 ㉔	우유	130	① 끓는 물이다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 ㉔을 140g을 넣고 끓인다.
				멸살_백미_생것	13	
				소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	6.5	
				멸살_백미_생것	26	
				다량어, 참다랑어, 유지용조림	19.5	
				미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
				양파_생것	6.5	
				파프리카, 노란색, 생것	6.5	
				피망, 초록색, 생것	6.5	
				파_쪽파_생것	1.95	
				굴 소스	1.3	
				콩기름	1.3	
				간장, 개량, 양조	0.65	
				참기름	0.65	
				후추_흰색_가루	0.33	
				무, 조선무, 생것	9.75	
				양파_생것	6.5	
				팽이버섯_생것	6.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
				된장, 일식(미소)	2.6	
				다시마, 말린것	1.3	
				파_대파_생것	1.3	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				밀, 튀김가루	9.75	
				고구마_분질(참) 고구마_생것	6.5	
				비트_뿌리_생것	6.5	
				우엉_생것	6.5	
				콩기름	1.95	
				배추_생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓_생것	0.91	
				소금_굵은소금	0.91	
				찰쌀_백미_분말화한것	0.52	
				파_쪽파_생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕_백설탕	0.07	
				어묵, 튀긴것	32.5	1. 냄비에 물을 붓고 얼치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 팽이버섯, 양파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ ③에 ②, ⑤을 넣고 끓여낸다.
				우유 ②	130	
				사과(경남)	65	① 고구마, 우엉, 비트는 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 넓이로 노릇하게 튀긴다.
				우유	130	
				사과, 부사(후지), 생것	65	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 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.
				햇바 ⑤⑥	32.5	
				우유 ②	130	1. 냄비에 물을 붓고 햇바를 증기에 찌내 배식한다. TIP. 기호에 따라 케첩과 함께 제공한다.
				사과(경남)	65	
				백미밥	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				미역, 말린것	1.95	
				참기름	0.97	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
				간장, 재래	0.33	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
				소금	0.26	
				훈제오리	29.25	
				양파_생것	6.5	
				파_대파_생것	1.3	
				마늘_구근_생것	0.65	
				콩기름	0.65	
				참기름	0.33	
				참깨_흰깨_볶은것	0.33	
				소금	0.07	
				후추_검은색_가루	0.07	
				파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	16.25	
				오이, 다지기, 생것	6.5	
				옥수수, 가당, 통조림	3.25	
				마요네즈, 난황	1.3	
				배추_생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓_생것	0.91	
				소금_굵은소금	0.91	
				찰쌀_백미_분말화한것	0.52	
				파_쪽파_생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕_백설탕	0.07	
				치즈, 모짜렐라	16.25	
				콩기름	1.95	
				우유 ②	130	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
				우유	130	
				멜발_백미_생것	13	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
				아몬드_말린것	3.25	
				소금	0.13	① 쌀과 기장을 섞어서 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멜발_백미_생것	32.5	
				기장_도정_생것	1.62	
				명태, 동태, 냉동	13	
				배추_생것	9.75	
				파_대파_생것	1.95	
				다시마, 말린것	0.97	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
				간장, 재래	0.65	
				마늘_구근_생것	0.33	
				소금	0.33	
				멜발_백미_생것	13	1. 멸치와 다시마를 찬물에 넣고 끓여 육수를 만든다. 2. 흰살생선과 배추는 한 입 크기로 썰고, 대파는 어슷 썬다. 3. 육수에 배추를 넣고 끓이다가 생선살과 다진 마늘을 넣어 끓인다. 4. 대파를 넣고 국간장과 소금으로 간을 하여 마무리한다.
				아몬드죽*	3.25	
				기장밥	1.62	
				명태, 동태, 냉동	13	
				배추_생것	9.75	
				파_대파_생것	1.95	
				다시마, 말린것	0.97	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.97	
				간장, 재래	0.65	
				마늘_구근_생것	0.33	
				소금	0.33	

10[금]	점심	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	
			소금	0.65	
	어묵양배추볶음 ⑤⑥		어묵, 튀긴것	9.75	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 양배추는 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			간장, 개량, 양조	0.97	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
	어린이깍두기 ⑤		참기름	0.13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 것임입니다
			김치, 깍두기	13	
	오후간식	볶음우동 ⑤⑥	국수, 우동, 생것	39	① 우동면과 국수는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			숙주나물, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			간장, 채, 생것	1.3	
			참기름	1.3	① 우동면과 국수는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			설탕, 액설탕	0.33	
			우유 ①	130	
			우유	130	
			우유	130	
	오전간식	새우살죽 ⑤	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 새우는 깨끗하게 손질 후 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 새우를 함께 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			새우, 시바새우, 생것	9.75	
			참기름	0.65	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 볼통, 생것	22.75	
		볼통된장국 ⑤⑥	된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
		#순살닭갈비 ⑤⑥⑦	닭고기, 다리(날적다리), 생것	29.25	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 볼통은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			양배추, 생것	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	① 닭은 순살로 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 넣어 익혀준 후 양배추, 양파, 당근, 파, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			설탕, 액설탕	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			맛술	0.26	
			참기름	0.26	
		#건파래자반 ⑤⑥	파래, 말린것	6.5	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 건파래를 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 액설탕	0.33	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치	배추, 생것	13	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	1. 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 당근과 양파는 0.5cm×0.5cm×0.5cm 이하크기로 잘게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 볶는다. 5. 밥에 재료들을 비벼서 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. Tip - 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 뭉친다.
			미나리, 물이나마, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
			설탕, 액설탕	0.07	
	오후간식	(이유식)아기채소주먹밥 ⑤	멸살, 백미, 생것	13	1. 쌀에 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 당근과 양파는 0.5cm×0.5cm×0.5cm 이하크기로 잘게 다진다. 4. 팬에 식용유를 두르고 3을 볶는다. 5. 밥에 재료들을 비벼서 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. Tip - 아기가 손으로 먹기 좋게 핑거푸드 크기로 작게 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			설탕, 액설탕	1.3	
			콩기름	1.3	
			양파, 생것	0.6	
			우유 ②	130	
			우유	130	- 잘게 잘라서 제공
			우유	130	
	오전간식	잘게썬방울토마토(경남) ⑥	토마토, 방울토마토, 생것	65	
			멸살, 백미, 생것	32.5	
		차조밥	조, 차조, 도정, 생것	1.62	
			무, 조선무, 생것	19.5	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	9.75	
		쇠고기들깨묵국 ⑤⑥	들깨, 말린것	1.95	1. 쇠고기는 납작하게 썰어서 마늘, 참기름, 소금, 후추로 양념한다. 2. 무는 채썰고, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 썰것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 4. 들깨가루, 국간장, 소금으로 간을 한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			후추, 흰색후추, 가루	0.03	
		돼지고기부추잡채 ⑤⑥⑦	돼지고기, 등심, 생것	29.25	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 돼지고기, 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 살짝 두르고 다진 마늘, 돼지고기, 당근, 양파, 부추를 차례로 볶는다. ④ ③에 삶은 당면을 넣어 섞고 간장, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			부추, 재래종, 생것	9.75	
			당면, 고구마, 말린것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 돼지고기, 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 살짝 두르고 다진 마늘, 돼지고기, 당근, 양파, 부추를 차례로 볶는다. ④ ③에 삶은 당면을 넣어 섞고 간장, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			설탕, 액설탕	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		#우영초집 ⑤⑥	우영, 생것	22.75	① 우영은 어슷썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 제거한다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			물엿	0.65	
			식초, 사과식초	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	① 우영은 어슷썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 제거한다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름과 참깨를 넣어 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	1.82	

15[수]	배우김치		갓 생것	0.91	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 절일부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
	오후간식	양파튀김 ①③⑥	양파, 생것	29.25	① 양파는 껍질을 벗기고 씻은 후 1cm 두께의 링 모양으로 썬다. ② 튀김가루에 카레가루를 넣고 섞어준다. ③ ①의 양파를 튀김가루, 계란, 빵가루 순으로 묻혀준다. (빵가루는 떨어지지 않게 꼼꼼하게 굴러 옷을 입혀준다.) ④ 팬에 콩기름을 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파튀김 튀김은 키친타월에서 기름을 빼준다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 빵가루	2.92	
			밀, 튀김가루	2.27	
			콩기름	1.95	
			카레, 가루	0.65	
			찹쌀, 백미, 생것	13	
16[목]	오전간식	흑임자죽	참깨, 감정깨, 볶은것	3.25	1. 참깨는 미리 불린 후 물을 붓고 먹이에 갈아 고운재에 발린다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 믹서에 갈아 고운재에 발린다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 갈아 놓은 참깨를 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.
			소금	0.13	
	점심	돈육짜장밥(1.5) ③⑥⑩	참기름	0.13	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 당근, 양파, 후추를 넣고 함께 볶는다. 4. 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. 5. 밥 위에 올려준다.
			멸발, 백미, 생것	35.75	
			돼지고기, 통심, 생것	29.25	
			짜장소스	6.5	
			감자, 대지, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			전분, 감자, 가루	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		맑은콩나물국 ⑤	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	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	19.5	
		새송이버섯탕수 ③⑥	파인애플, 생것	6.5	① 파프리카, 새송이버섯, 파인애플은 각썰기하여 준비한다. ② 새송이버섯은 찹쌀가루와 전분을 1:1로 섞은 가루를 입힌 뒤 물을 넣은 반죽을 입혀 튀겨준다. ③ 분량의 소스를 만들어준다. ④ 냄비에 소스를 넣고 끓이다가 소스가 끓으면 파프리카와 파인애플을 넣고 끓여준 뒤 약불로 줄이고 녹말물을 넣어 잘 저어준다. ⑤ 버섯 위에 소스를 끼얹어 완성한다.
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			물엿	1.95	
			식초, 사과식초	1.95	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			찰밥, 가루	1.95	
			콩기름	1.95	
			간장, 재래	1.3	
	오후간식	단무지(경남) ⑧	소금, 청제염	0.2	1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.
			단무지, 염절임	19.5	
			액상요구르트(발효유)(복구) ②	65	
17[금]	오전간식	과일푸딩 ①②④⑤⑥⑩	푸딩, 커스터드	65	-
			오렌지	65	* 살균 대상 : 오렌지
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 애호박, 생것	16.25	
		애호박맑은국(경남) ⑤	두부	9.75	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썬다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			양파, 생것	6.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			파, 생것	0.33	
		돈육골소스볶음(알고리족) ③⑥⑩	돼지고기, 앞다리, 생것	39	① 돼지고기는 0.5cm 두께로 얇게 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 당근은 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 전분, 굴소스, 후추를 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 대파, 생것	3.25	
			콩기름	1.95	
			굴 소스	1.3	
			참기름	0.65	
			마늘, 생것	0.33	
			전분, 감자, 가루	0.33	
		단배추나물	후추, 검은색, 가루	0.07	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			열갈이배추, 생것	22.75	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
	오후간식	어린이깍두기 ⑧	소금	0.2	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 깍두기입니다
			김치, 깍두기	13	
		우유 ②	우유	130	-
			당근, 뿌리, 생것	26	
		(이유식)자른당근양파전	양파, 생것	26	1. 당근, 양파를 깨끗하게 씻어 골게 채를 썬다. 2. 그릇에 1, 찹가루를 넣어 섞는다. 3. 달군 팬에 올리브유를 두르고 2를 올려 얇게 전을 부친다. 4. 3을 먹기 좋은 크기로 얇게 잘라 배식한다.
			찹가루	6.5	
			올리브유	3.25	
			멸발, 백미, 생것	19.5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	3.25	
			소금	0.33	
17[금]	오전간식	#검은콩죽 ①	멸발, 백미, 생것	32.5	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 검은콩을 물에 불린 후 믹서기에 갈아준다. ③ 냄비에 ①과 ②를 부어 한소끔 끓이다가 마지막으로 소금으로 간을 한다.
			군대, 생것	22.75	
	점심	수수밥	멸발, 백미, 생것	32.5	① 찹과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	1.62	
			군대, 생것	22.75	
			원장, 개량	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		콩가루군대국 ③⑥	콩(대두) 노란콩, 가루를 볶은것	1.3	1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 군대는 깨끗이 다듬어 적당한 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 원장을 푼 육수에 군대와 파를 넣고 끓이면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
			대구, 생것	39	
		대구살구이 ③⑥	밀, 중력밀가루	3.25	① 대구살을 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
			양파, 생것	9.75	
	점심	파프리카양파볶음 ③	파프리카, 노란색, 생것	4.55	① 파프리카와 양파는 길쭉하게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 빨간색, 생것	4.55	
			파프리카, 초록색, 생것	4.55	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	

			배추김치	소금	0.65	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
				마늘, 간마늘, 생것	0.26	
				참기름	0.26	
				배추 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	
				갓 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
		양파크림스프 ㉔㉕	미나리, 물미나리, 생것	0.39	1. 양파는 다진 후 팬에 버터를 두른 뒤 볶는다. 2. 1에 밀가루를 넣어 약불에서 볶은 뒤 물을 넣어 끓인다 익으면 믹서기에 간다. 3. 2를 냄비에 넣어 생크림과 끓인다 소금과 후추로 간을 한다.	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			양파 생것	9.75		
			크림, 유지방 45%	6.5		
			밀, 중력밀가루	3.25		
			버터	1.3		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
		우유 ㉔	우유	130	-	
			멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 황태는 적당한 크기로 자른 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 ②를 넣고 볶다가 ③의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.	
			무, 조선무, 생것	6.5		
			명태, 황태, 포, 말린것	3.25		
			참기름	0.78		
			파, 생것	0.65		
			마늘, 간마늘, 생것	0.13		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			우유	130		
		황태무죽	멜발, 백미, 생것	16.25		① 쌀은 불리고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 황태는 적당한 크기로 자른 후 물에 불리고, 무는 채썰어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 마늘과 ②를 넣고 볶다가 ③의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ④ ③에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5		
			명태, 황태, 포, 말린것	3.25		
			참기름	0.78		
			파, 생것	0.65		
			마늘, 간마늘, 생것	0.13		
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			우유	130		
					우유 ㉔	
무, 조선무, 생것	6.5					
명태, 황태, 포, 말린것	3.25					
참기름	0.78					
파, 생것	0.65					
마늘, 간마늘, 생것	0.13					
소금	0.13					
후추, 검은후추, 가루	0.07					
우유	130					
		죽미밥				멜발, 죽미버, 생것
			멜발, 죽미버, 현미, 생것	1.62		
			새우, 꽃새우, 생것	7.8		
			미역, 말린것	1.95		
			참기름	0.97		
			간장, 채래	0.33		
			마늘, 간마늘, 생것	0.33		
			소금	0.26		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
			감자, 대지, 생것	9.75		
		새우살미역국 ㉔㉕㉖	간장	1.3	① 새우를 불려고, 파, 마늘은 잘게 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 찢어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
			참기름	0.97		
			간장, 채래	0.33		
			마늘, 간마늘, 생것	0.33		
			소금	0.26		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
			감자, 대지, 생것	9.75		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			홍기름	1.3		
			맛술	0.65		
		소고기감자조림 ㉔㉕㉖	물엿	0.65	① 소고기와 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 소고기는 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 후춧가루, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 홍기름을 두르고 소고기와 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 양념을 넣고 끓이다가 참기름으로 마무리한다.	
			물엿	0.65		
			참기름	0.33		
			후추, 검은후추, 가루	0.13		
			시금치, 생것	26		
			파, 대파, 생것	0.65		
			참기름	0.46		
			간장, 채래	0.33		
			마늘, 구근, 생것	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		어린이깍두기 ㉔	소금	0.13	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.  ① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 열지 않은 것치입니다	
			소금	0.26		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
			감자, 대지, 생것	9.75		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			홍기름	1.3		
			맛술	0.65		
			물엿	0.65		
			참기름	0.33		
			후추, 검은후추, 가루	0.13		
		시금치나물, 2025012224 ㉔㉕	시금치, 생것	26	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 열지 않은 것치입니다	
			파, 대파, 생것	0.65		
			참기름	0.46		
			간장, 채래	0.33		
			마늘, 구근, 생것	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
			소금	0.13		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
			감자, 대지, 생것	9.75		
			간장, 개량, 양조	1.3		
		어린이깍두기 ㉔	김치, 깍두기	13	① 냄비에 가다랑어 육수와 물을 붓고 끓인다. ② ①에 간장, 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 차갑게 식혀 육수를 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 메밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 무는 간판에 갈고, 실파는 송송 썬다. ⑤ 김은 가늘게 채 썬다. ⑥ 그릇에 메밀면을 담고 ③, ④를 올리고 육수를 붓는다.	
			메밀 국수, 말린것	29.25		
			무, 조선무, 생것	4.88		
			다시마, 말린것	1.95		
			파, 실파, 생것	1.95		
			간장, 채래	1.3		
			김, 참김, 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.13		
			소금	0.07		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
		(간식)메밀국수 ㉔㉕㉖	메밀 국수, 말린것	29.25	① 냄비에 가다랑어 육수와 물을 붓고 끓인다. ② ①에 간장, 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 차갑게 식혀 육수를 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 메밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 무는 간판에 갈고, 실파는 송송 썬다. ⑤ 김은 가늘게 채 썬다. ⑥ 그릇에 메밀면을 담고 ③, ④를 올리고 육수를 붓는다.	
			무, 조선무, 생것	4.88		
			다시마, 말린것	1.95		
			파, 실파, 생것	1.95		
			간장, 채래	1.3		
			김, 참김, 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.13		
			소금	0.07		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	32.5		
			감자, 대지, 생것	9.75		
		사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-	
			멜발, 백미, 생것	35.75		
			소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75		
			두부	6.5		
			얼갈이배추, 생것	3.25		
			호박, 예호박, 생것	3.25		
			원장, 개량	1.95		
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.97		
			파, 생것	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
		차돌박이된장국 ㉔㉕㉖	마늘, 간마늘, 생것	0.33	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 얼갈이배추, 호박은 한입크기로 썬썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 원장과 마늘을 넣고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.	
			만두, 고기 만두, 냉동	32.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			양배추, 생것	3.25		
			오이, 개량종, 생것	3.25		
			홍기름	1.3		
			간장, 채래	0.65		
			설탕, 백설탕	0.65		
			참기름	0.33		
			식초, 사과식초	0.13		
		간장비빔만두 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	1. 팬에 홍기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 2. 양배추, 오이, 당근은 채 썬다. 3. 그릇에 간장, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 4. 그릇에 2와 3을 넣고 골고루 버무리고 1을 넣어 살짝 더 버무리낸다.	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿	0.65		
			마늘, 간마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
		잔멸치조림(1.) ㉔㉕	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	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 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
		배추김치	고춧가루, 가루	0.39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		배추김치	마늘, 간마늘, 생것	0.26	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
		배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		배추김치	설탕, 백설탕	0.07	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
		배추김치	두부	39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
		배추김치	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
		배추김치	고춧가루, 가루	0.39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		배추김치	마늘, 간마늘, 생것	0.26	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
		배추김치	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		배추김치	설탕, 백설탕	0.07	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
		배추김치	두부	39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
		배추김치	소금, 굵은소금	0.91	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
		배추김치	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		배추김치	파, 쪽파, 생것	0.52	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
		배추김치	고춧가루, 가루	0.39	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 간마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
			설탕, 백설탕	0.07		
			두부	39		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것			



24(금)	점심	게맛살팽이버섯전(경남) ①③⑤⑧	파, 생것	1.3	④ 무는 0.5cmX3cm 모양으로 썰고, 대파는 2cmX0.5cm 크기로 어슷 썬다. ⑤ ①의 육수에 2.3을 넣고 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			간장, 채래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
		게맛살팽이버섯전(경남) ①③⑤⑧	게맛살	13	① 게맛살은 잘게 다진다. ② 팽이버섯, 청피망은 깨끗이 씻은 후 팽이버섯은 1cm 길이로 썰고, 청피망은 다진다. ③ 볼에 게맛살, 팽이버섯, 청피망, 부침가루, 달걀을 넣고 골고루 잘 섞은 후 전일점으로 간을 한다. ④ 달걀 흰에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
			달걀, 생것	6.5	
			밀, 부침가루	6.5	
			팽이버섯, 채로, 생것	6.5	
		#진미채간장무침 ③⑥⑦⑩	피망, 초록색, 생것	3.25	③ 진미채는 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 썬다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 파, 마늘, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 한소끔 끓여 양념을 만든다. ⑥ 진미채에 ⑤의 양념과 깨를 넣고 골고루 버무려낸다.
			종기름	1.3	
			오징어, 조미혼재	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
		배추김치	파, 대파, 생것	1.3	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 맥실탕	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		단호박범벅 ②	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 단호박은 반으로 썬 후 찜통에 찐다. ② ①의 찐 단호박은 껍질을 벗긴다. ③ 볼에 ②의 찐 단호박을 넣어 으깨고 우유, 생크림, 소금을 넣어 섞는다. ④ ③에 견토도를 넣어 마무리한다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
27(월)	오전간식	달걀죽- ①	소금, 굵은소금	0.91	1. 달은 불린 후 으깬다. 2. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 달걀을 푼다가 육수를 부어 끓인다. 4. 달이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			찰밥, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
		백미밥	미나리, 물이나리, 생것	0.39	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. ④ 달이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. ⑤ 소금으로 간을 한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
		단배추된장국 ③⑥	호박, 단호박, 생것	32.5	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 4. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰어 삶는다. 5. 된장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			우유	6.5	
			크림, 생크림	6.5	
			포도, 견토도	3.25	
		간장돼지불고기(영천) ③⑥⑩	소금	0.65	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③을 넣어 푹다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			우유	130	
			멜발, 백미, 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
점심	점심	연근샐러드(참깨소스) ①③	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 연근은 앞은 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궜다가 헹구면 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬물에 헹구어서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초, 간장, 설탕을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 즉석식품을 살짝 뿌려서 완성한다.
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			다시마, 말린것	0.07	
		배추김치	멜발, 백미, 생것	35.75	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	9.75	
			원장, 개량	2.6	
			멸치, 생것	1.3	
		간장돼지불고기(영천) ③⑥⑩	파, 실파, 생것	0.65	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③을 넣어 푹다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	32.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.88	
			양파, 생것	4.88	
		연근샐러드(참깨소스) ①③	파, 생것	3.25	① 연근은 앞은 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궜다가 헹구면 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬물에 헹구어서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초, 간장, 설탕을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 즉석식품을 살짝 뿌려서 완성한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
			종기름	0.65	
오후간식	오후간식	연근샐러드(참깨소스) ①③	설탕, 맥실탕	0.33	① 연근은 앞은 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궜다가 헹구면 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬물에 헹구어서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초, 간장, 설탕을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 즉석식품을 살짝 뿌려서 완성한다.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			연근, 생것	9.75	
		배추김치	마요네즈, 전란	1.95	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.97	
			설탕, 맥실탕	0.33	
			매실청	0.2	
		렌네로제볶이 ②③④⑫⑮⑯⑰	식초, 사과식초	0.2	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 토마토소스, 소금, 후춧가루를 섞어 로제소스를 만든다. 5. 4에 브로콜리, 맥, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			참깨, 참깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		렌네로제볶이 ②③④⑫⑮⑯⑰	갓, 생것	0.91	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 토마토소스, 소금, 후춧가루를 섞어 로제소스를 만든다. 5. 4에 브로콜리, 맥, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			찰밥, 백미, 분말화한것	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
오전간식	오전간식	수수밥	고춧가루, 가루	0.39	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 토마토소스, 소금, 후춧가루를 섞어 로제소스를 만든다. 5. 4에 브로콜리, 맥, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			미나리, 물이나리, 생것	0.39	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.26	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		다시마무채국 ③⑥	설탕, 맥실탕	0.07	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 양파를 먹기 좋은 크기로 썬다. 3. 기름을 두른 팬에 양파를 넣고 볶는다. 4. 3에 우유, 생크림, 토마토소스, 소금, 후춧가루를 섞어 로제소스를 만든다. 5. 4에 브로콜리, 맥, 다진마늘을 넣고 끓여 완성한다.
			렌네	14.95	
			우유	6.5	
			토마토 소스	3.25	
		카레찜닭 ①⑥⑩	브로콜리, 생것	1.95	① 닭살, 감자, 양파, 당근은 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			양파, 생것	1.3	
			크림, 휘핑크림, 동물성	1.3	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.65	
오전간식	오전간식	수수밥	종기름	0.65	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			후추, 검은색, 가루	0.33	
			소금, 정제염	0.13	
			우유	130	
		다시마무채국 ③⑥	우유	130	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			참외	65	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
		카레찜닭 ①⑥⑩	계절무, 생것	22.75	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			다시마, 말린것	1.3	
			간장, 개량, 산분해	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
오전간식	오전간식	수수밥	마늘, 깠마늘, 생것	0.33	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
			닭고기, 정제, 생것	26	
		다시마무채국 ③⑥	카레, 가루	9.75	① 렌네와 브로콜리는 데쳐 한 입 크기로 썬다. ② 렌에 종기름을 두르고 닭살을 푹다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푹지 않게 끓여준 후 약불에서 찌낸다.
			감자, 대지, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	



28[화]	점심	콩나물김가루무침 ⑤⑥	콩기름	1.3	① 콩나물은 대채 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 김가루, 파, 마늘을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			콩나물, 생것	22.75	
			김, 조미김, 구운것	3.25	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
	배추김치	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 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, 실탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		참쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		양배추, 생것	9.75		
		오징어, 생것	9.75		
	오징어양배추전 ①③④⑦	밀, 부침가루	6.5	① 오징어는 깨끗이 손질하여 물기를 뺀 후 채 썬다. ② 양배추, 양파, 당근은 깨끗이 씻어 채 썬다. ③ 부침가루에 달걀과 물을 넣어 반죽을 만든 후 오징어, 양배추, 양파, 당근을 넣어 잘 섞는다. ④ 팬에 기름을 두르고 반죽을 한 수저씩 떠 넣어 앞뒤로 노릇하게 부쳐준다.	
		달걀, 생것	3.9		
		양파, 생것	3.25		
		당근, 뿌리, 생것	1.95		
		콩기름	1.3		
		우유	130		
		멸쌀, 백미, 생것	13		
		게살죽, 끓인것	6.5		
		팽이버섯, 백로, 생것	1.95		
		달걀, 생것	1.62		
	우유 ②	참기름	0.65	-	
		우유	130		
		멸쌀, 백미, 생것	13		
		게살죽, 끓인것	6.5		
		팽이버섯, 백로, 생것	1.95		
		달걀, 생것	1.62		
		참기름	0.65		
		소금	0.33		
		두부	32.5		
		멸쌀, 백미, 생것	26		
	게살죽 ①④	돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것	16.25	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 게살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.	
		감자, 수미, 생것	8.12		
		당근, 뿌리, 생것	8.12		
		양파, 생것	8.12		
		호박, 애호박, 생것	8.12		
		완장, 채래	2.6		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.97		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		달걀, 생것	13		
		파, 생것	0.65		
	강원장돈육비빔밥 ③⑤⑥⑩	간장, 채래	0.33	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 작둑 썰고 두부는 으개 준비한다. ② 팬에 기름 없이 간돼지고기와 다진마늘, 후추를 넣어 볶아준 뒤 잠시 빼둔다. ③ 물에 감자, 당근을 넣고 끓여준다. (이때 떠오르는 거품은 걸여낸다.) * 물 대신 옥수를 사용해도 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 끓여준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으갠 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.	
		다시마, 말린것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		완자, 새우, 냉동	19.5		
		토마토, 케첩	5.2		
		종기름	3.25		
		배추, 생것	13		
		무, 조선무, 생것	1.82		
		갓, 생것	0.91		
	달걀찜국 ①③④	소금, 굵은소금	0.91	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 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, 실탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		참쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
		파, 쪽파, 생것	0.52		
		고춧가루, 가루	0.39		
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.26		
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
		설탕, 백설탕	0.07		
		감자, 대지, 생것	42.25		
		달걀, 생것	6.5		
	배추김치	당근, 뿌리, 생것	5.2	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 껍통에 담아 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으갠다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀을, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.	
		양파, 생것	5.2		
		옥수수, 가당, 통조림	5.2		
		밀, 빵가루	1.95		
		밀, 중력밀가루	1.95		
		종기름	1.3		
		소금	0.13		
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나, 생것	65		
	오전간식	멸쌀, 백미, 생것	32.5	1. 1인 분량의 엑살요구르트 1개를 제공한다.	
		멸쌀, 흑미, 생것	32.5		
		멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62		
		소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13		
		무, 조선무, 생것	9.75		
		양파, 생것	1.3		
		파, 생것	1.3		
		간장, 개량, 양조	0.65		
		다시마, 말린것	0.33		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
	맑은소고기국 ③⑤⑦⑩	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	① 적당한량의 물에 멸치다시마 옥수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② ①에 적당한 크기로 썬 소고기를 넣고 끓인다. ③ 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. ④ 대파는 어슷하게 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ②에 무와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어오르면 간장, 후춧가루로 간을 맞추고 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	가자미살양념찜 ⑤⑥	파, 생것	0.97	1. 가자미는 손질로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 찹개를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 찜낸다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	오전간식	파, 생것	0.97	1. 1인 분량의 엑살요구르트 1개를 제공한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	가자미살양념찜 ⑤⑥	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 가자미는 손질로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 찹개를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 찜낸다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		간장, 개량, 양조	0.33		
		종기름	0.33		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.13		
		소금	0.07		
		참기름	0.07		
		배추, 생것	13		
		엑살요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑살(농후), 식이섬유 첨가		65
		바나나(경남)	-		
			점심		멸쌀, 백미, 생것
멸쌀, 흑미, 생것	32.5				
멸쌀, 흑미, 현미, 생것	1.62				
소고기, 한우(1등급), 양지(양지머리), 생것	13				
무, 조선무, 생것	9.75				
양파, 생것	1.3				
파, 생것	1.3				
간장, 개량, 양조	0.65				
다시마, 말린것	0.33				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33				
	당근감자채볶음 ③⑤	마늘, 깠마늘, 생것	0.26	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ⑤에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.07		
		가자미, 생것	19.5		
		참깨, 흰깨, 볶은것	6.5		
		파, 생것	3.25		
		간장, 개량, 양조	1.95		
		마늘, 깠마늘, 생것	0.65		
		참기름	0.13		
		감자, 대지, 생것	32.5		
		당근, 뿌리, 대진것	13		
	점심	파, 생것	0.97	1. 감자와 당근	

1[생일식단]	점심	오전간식	배추김치	무, 조선무, 생것	1.82	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 '썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
오후간식	삼색나물주먹밥 ㉔	우유 ㉔	우유	130	① 쌀은 불린 후 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ ㉔와 당근은 잘게 다진다. ④ ㉔와 ㉔의 당근은 콩기름을 살짝 두른 팬에 볶다가 소금, 참기름으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 다진 시금치, 다진 콩나물, 다진 당근, 참깨를 넣어 먹기 좋은 크기로 용처준다.	
			찹쌀, 백미, 생것	13		
			당근, 뿌리, 생것	4.55		
			시금치, 생것	4.55		
			콩나물, 생것	4.55		
			참기름	0.65		
			소금	0.33		
			콩기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
			찹쌀, 백미, 생것	13		
오전간식	개살죽 ㉔㉔㉔㉔	개맛살	개맛살	6.5	1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 냉장고에 넣어둔다.) 2. 애호박과 개살은 잘게 다진다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인 뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.	
			달걀, 생것	6.5		
			호박, 애호박, 생것	1.95		
			참기름	0.65		
			소금	0.33		
			닭고기, 다리(넙적다리), 생것	29.25		
			양파, 생것	6.5		
			파프리카, 노란색, 생것	3.25		
			파프리카, 초록색, 생것	3.25		
			우스터 소스	2.6		
점심	닭살스테이크 ㉔㉔㉔㉔㉔㉔	닭고기, 다리(넙적다리), 생것	닭고기, 다리(넙적다리), 생것	29.25	① 닭살, 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭살을 담고 다진 마늘, 스테이크소스, 참기름, 후추가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 닭살을 두르고 ㉔을 넣어 볶다가 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶아낸다.	
			양파, 생것	6.5		
			파프리카, 노란색, 생것	3.25		
			파프리카, 초록색, 생것	3.25		
			우스터 소스	2.6		
			콩기름	1.3		
			파, 생것	1.3		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26		
			참기름	0.26		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
점심	숙주당근나물	숙주나물, 생것	숙주나물, 생것	26	① 당근은 씻어서 길게 채낸다. ② 숙주와 채낸 당근은 끓는 물에 데쳐 체에 받쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ㉔, ㉔을 넣고 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 섞어준다.	
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			파, 생것	0.65		
			소금	0.33		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26		
			참기름	0.26		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
			잡채국물	39		
			미역, 말린것	1.95		
			국간장	0.2		
점심	사골미역국 ㉔	국간장	국간장	0.13	① 사골과 잡채가 물에 잠기도록 물을 빼고 미역은 불린다. ② 찌꺼기를 뺀 사골과 잡채에 넉넉히 물을 넣고 생 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓여오르면 기름을 건져내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 미역을 넣는다. ⑤ 국물을 따듯하게 끓이다가 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다. ⑥ 쌀과 기장을 섞어서 끓인다. ⑦ 적당한 양의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			소금	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			찹쌀, 백미, 생것	32.5		
			기장, 도정, 생것	1.62		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
오후간식	배추김치	우유(200ml) ㉔	우유	130	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 '썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			케이크 ㉔㉔㉔㉔	케이크, 롤 케이크		19.5
			찹쌀, 백미, 생것	13		
			미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
			파프리카, 초록색, 생것	3.25		
			참기름	0.65		
			소금	0.33		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
오전간식	파프리카죽	케이크 ㉔㉔㉔㉔	케이크, 롤 케이크	19.5	1. 찹쌀을 불린 후 으갸고 파프리카는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 찹쌀을 넣어 볶는다. 3. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 파프리카를 넣고 소금으로 간을 한다.	
			찹쌀, 백미, 생것	13		
			미니파프리카, 빨간색, 생것	3.25		
			파프리카, 초록색, 생것	3.25		
			참기름	0.65		
			소금	0.33		
			배추, 생것	13		
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
점심	배추김치	우유(200ml) ㉔	우유	130	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 '썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
			무, 조선무, 생것	1.82		
			갓, 생것	0.91		
			소금, 굵은소금	0.91		
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.52		
			파, 쪽파, 생것	0.52		
			고춧가루, 가루	0.39		
			미나리, 물미나리, 생것	0.39		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07		
점심	감자당근조림 ㉔㉔	설탕, 백설탕	설탕, 백설탕	0.07	① 감자와 당근을 1cm 크기로 각썰기 하여 삶는다. ② 적당한 삶아지면 물을 모두 따라 버리고 양념장(간장, 물엿, 식용유, 다진마늘, 설탕, 참기름, 깨소금)을 만들어 넣어 조리한다.	
			감자, 대지, 생것	26		
			당근, 뿌리, 생것	6.5		
			간장, 개량, 양조	0.33		
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33		
			물엿	0.33		
			설탕, 백설탕	0.33		
			콩기름	0.33		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	달걀, 생것	달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			명태, 복어, 말린것	3.25		
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		
			콩기름	0.97		
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13		
			참기름	0.13		
			달걀, 생것	9.75		
점심	복어계란국 ㉔㉔㉔	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	3.25	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찌는다. ③ 데파는 여섯개 썬다. ④ ㉔의 육수에 계란, 복어, 데파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.	
			파, 생것	1.3		
			간장, 개량, 양조	0.65		
			다시마, 말린것	0.33		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33		
			설탕, 백설탕	0.07		

	오후간식	#물어묵 ⑤⑥	파, 생것	1.3	① 찹미에 꿀을 붓고 벌식나시막 복구(벌시, 나시막, 무, 양파, 내박)를 주려낸다. 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, 깨랑, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ②	130	
			우유		-