

[2026년4월 일반형 식단]

4월 식단 레시피 (조리지시서)

3~5세 유아 식단

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	오전간식	(이유식)참깨죽	멸살, 백미, 생것	15	① 물만 끓일 동안에 참깨 전분스(계란노른자)를 넣고, 참깨를 끓여 참깨 죽이다. ② 냄비에 물과 으깬참쌀을 넣고 한소끔 끓인다. ③ ②에 백미, 높은 참깨를 넣고 섞어 완전히 퍼져 때까지 끓인다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	2	
	점심	간장마파두부덮밥 ⑤⑥⑩	멸살, 백미, 생것	45	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고, 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자전분과 물을 1:1 비율로 넣어 전분물을 만든다. ⑤ 그릇에 간장, 된장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑤에 두부와 ⑥의 양념을 넣고 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올려낸다.
			두부	35	
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	15	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			전분, 감자, 가루	2	
			콩기름	2	
			설탕, 액설탕	1	
			된장, 개량	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			두부	20	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	20	
		쇠고기탕국 ⑤⑩	루, 조선루, 생것	10	1. 다시마와 멸치를 넣고 육수를 낸다. 2. 두부와 푸는 먹기 좋은 크기로 나뉘하게 썬다. 3. 대파는 어슷썰고 쇠고기는 굵게 다진다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘과 루, 쇠고기를 볶는다. 5. 4에 육수를 넣고 한소끔 끓인다. 6. 5가 끓으면 두부와 파를 넣고 소금, 후추로 간을 한 후 요리를 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			파, 대파, 생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		전만두&양념장 ⑤⑥⑩	만두, 고기 만두, 냉동	40	① 찜통에 만두를 담아 쪄 낸다. ② 양념장(식초+간장)을 만들어 쪄낸 만두와 곁들여 제공한다.
			간장, 개량, 양조	1.5	
		배추김치	식초, 양조	0.5	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 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	20	
			루, 조선루, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			부추, 재래종, 생것	15	
			밀, 부침가루	10	
	오후간식	부추전 ⑤⑥	양파, 생것	3	① 부추는 2cm 길이로 썰고, 당근과 양파는 2cm 길이로 채낸다. ② 볼에 부침가루와 적당량의 물을 넣어 반죽을 만든 후, 당근과 부추, 양파를 넣고 식용유를 두른 팬에 노릇하 게 지진다.
			콩기름	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			우유 ②	200	
02[목]	오전간식	절개편방울토마토(경남) ⑩	토마토, 방울토마토, 생것	100	- - 절개 잘라서 제공
	점심	차조밥	멸살, 백미, 생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
		당면닭곰탕 ⑥	닭고기, 성계, 생것	45	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 당면은 찬물에 담근 후 불린 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	10	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		삼치살조림, 1 ⑤⑥	삼치, 생것	50	1. 삼치살은 가시를 제거하여 3cm 길이로 토막내고 양파와 푸는 한 입 크기로 썰고 대파는 잘게 어슷썰기한 다. 2. 간장, 올리고당, 맛술, 다진마늘, 다진생강, 참기름, 후추를 섞어 양념장을 만든다. 3. 냄비 바닥에 우를 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 통째로 넣고 마무리한다.
			루, 조선루, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			간장, 재래	3	
			마늘, 구근, 생것	2	
			물엿	2	
			파, 대파, 생것	2	
			맛술	1.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
		유제나물 ⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	1. 유제나물은 손질 후 끓는 물에 살짝 데치고 물기를 꼭 쥌다. 2. 데친 유제나물을 적당한 크기로 썰고 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 유제나물에 간장, 참기름, 다진 파, 다진 마늘, 깨소금을 넣어 무쳐낸다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			유제, 일, 생것	35	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
		어린이각두기 ⑧	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 어린이 각두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 각두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 랩지 않은 김치입니다
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			미니약과(영천) ①②③④	과자, 약과	
			마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	
오전간식	누룽지죽	백미밥	멸살, 백미, 누룽지	25	1. 밥으로 누룽지죽을 만든다. 2. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건열지, 건다시마로 육수를 낸다. 3. 배추는 잘게 썬다. 4. 냄비에 육수를 붓고 누룽지죽을 넣어 끓인다. 5. 누룽지가 어느정도 퍼지면 배추를 넣고 저어가며 끓인다. 6. 볶은 통깨와 참기름을 넣어 골고루 섞어 낸다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			다시마, 말린것	0.1	
			멸살, 백미, 생것	55	
	버섯샤브샤브국(영천) ⑤⑥	배추, 생것	배추, 생것	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③를 담고 육수를 부어 끓인다.
			느타리버섯, 생것	7	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7	
			표고버섯, 참나루재래, 생것	7	
			양파, 생것	5	
			팽이버섯, 백로, 생것	5	
		파, 생것	파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			간장, 개량, 양조	0.2	
			소금, 전일염	0.1	
		새우, 꽃새우, 냉동	새우, 꽃새우, 냉동	45	
			당근, 뿌리, 생것	5	

03[금]	점심	새우살굴소스볶음 ③④⑤	양파, 생것	5	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	5	
			굴 소스	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			브로콜리, 생것	45	
			마요네즈, 진한	3	
			간장, 개량, 양조	1	
		브로콜리참깨무침 ①⑤⑥	참깨, 흰깨, 볶은것	1	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	0.4	
			식초, 양조	0.4	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
		배추김치	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 소스를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			시리얼(창월1)	30	
			우유 ②	200	
	오전간식	양송이죽 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	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	10	
			간장, 재래	1.2	
			참기름	1.2	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			멸살, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			계핏살	30	
			파, 대파, 생것	15	
		수제너비아니조림 ⑤⑥④⑤	당근, 뿌리, 생것	10	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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.
			양파, 생것	10	
			팽이버섯, 생것	10	
			새우젓, 염절임	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.5	
			소금, 천일염	1	
			돼지고기, 안심, 생것	25	
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	25	
			양파, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	3	
		수제너비아니조림 ⑤⑥④⑤	콩기름	2	① 다진 쇠고기와 돼지고기에 진간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 양념한다. ② ①의 고기반죽을 납작하게 너비아니로 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 조리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			오이, 다다기, 생것	35	
			참기름	1.5	
			파, 생것	1.5	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		배추김치	배추, 생것	20	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 소스를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		배추김치	설탕, 백설탕	0.1	① 찹쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유 ②	200	
			!핀감자	100	
			감자, 대지, 생것	100	
			바나나, 생것	100	
	오전간식	흑미밥	멸살, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미, 현미, 생것	2.5	
			시금치, 생것	35	
			간장, 개량, 양조	2	
			멸치, 데멸치, 삶아서 말린것	2	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			다시마, 말린것	0.3	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	45	
		시금치맑은국 ⑤⑥③	양파, 생것	10	① 찹쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			간장, 재래	5	
			물엿	4	
			마늘, 구근, 생것	3	
			설탕, 백설탕	2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
			참기름	1	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			녹두묵	50	
			김, 초밥김, 말린것	5	
		돼지고기양념구이 ⑤⑥④	당근, 뿌리, 생것	3.5	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.
			상추, 적상추, 생것	3.5	
			간장, 재래	2	
			파, 생것	1.5	
			고춧가루, 가루	0.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

		배추김치	갓 생것	1.4	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	1.4	
	오후간식	파운드케이크(30g)	찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
		우유 ②	고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			케이크 파운드케이크	30	
	오전간식	쇠고기죽 ㉔	우유	200	① 끓는 물이다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 ㉔를 140g을 넣고 끓인다.
			멸살_백미_생것	20	
			소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	10	
			멸살_백미_생것	40	
			다량어, 참다랑어, 유지용조림	30	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	10	
			양파_생것	10	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			파_쪽파_생것	3	
			굴 소스	2	
			콩기름	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			참기름	1	
			후추_흰색_가루	0.5	
			무, 조선무, 생것	15	
			양파_생것	10	
			팽이버섯_생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			된장, 일식(미소)	4	
			다시마, 말린것	2	
			파_대파_생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			밀, 튀김가루	15	
			고구마_분질(참) 고구마_생것	10	
			비트_뿌리_생것	10	
			우엉_생것	10	
			콩기름	3	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
	오후간식	햇바 ㉔	어묵, 튀긴것	50	1. 냄비에 물을 넣고 햇바를 증기에 찌내 배식한다. TIP. 기호에 따라 케첩과 함께 제공한다.
			우유 ②	200	
	오전간식	사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	100	① 쌀을 물린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			백미밥	55	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
			간장_재래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			훈제오리	45	
			양파_생것	10	
			파_대파_생것	2	
			마늘_구근_생것	1	
			콩기름	1	
			참깨_흰깨_볶은것	0.5	
			소금	0.1	
			후추_검은색_가루	0.1	
			파스타, 마카로니, 말린것, 삶은것	25	
			오이, 다지기, 생것	10	
			옥수수, 가당, 통조림	5	
			마요네즈, 난황	2	
			배추_생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓_생것	1.4	
			소금_굵은소금	1.4	
			찹쌀_백미_분말화한것	0.8	
			파_쪽파_생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕_백설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			치즈스틱 ㉔	25	
			우유	200	
			치즈, 모짜렐라	25	
			콩기름	3	
			멸살_백미_생것	20	
			아몬드_말린것	5	
			소금	0.2	
			멸살_백미_생것	50	
			기장_도정_생것	2.5	
			명태, 동태, 냉동	20	
			배추_생것	15	
			파_대파_생것	3	
			다시마, 말린것	1.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.5	
			간장_재래	1	
			마늘_구근_생것	0.5	
			소금	0.5	

10[금]	점심	치즈계란찜 ①②	달걀, 생것	45	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	8	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	2	
		어묵양배추볶음 ⑤⑥	소금	1	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 양배추는 먹기 좋은 크기로 썬 뒤 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			어묵, 튀긴것	15	
			양배추, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	2.5	
		어린이깍두기 ⑤	간장, 개량, 양조	1.5	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 겁니다.
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			김치, 깍두기	20	
			국수, 우동, 생것	60	
오후간식		볶음우동 ⑤⑥	숙주나물, 생것	15	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			간장, 채, 생것	2	
			참기름	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			설탕, 액설탕	0.5	
			우유 ①	200	
			우유	200	
13[월]	점심	새우살죽 ⑤	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 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	15	
			참기름	1	
			소금	0.2	
			-	200	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 볼통, 생것	35	
			된장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		#순살닭갈비 ⑤⑥⑦	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	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.
			닭고기, 다리(날적다리), 생것	45	
			양배추, 생것	15	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 액설탕	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
		#건파래자반 ⑤⑥	맛술	0.4	① 건파래는 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 참기름을 두른 후 건파래를 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		배추김치	갓, 생것	1.4	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 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 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나마, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			멸살, 백미, 생것	20	
	오후간식	(이유식)아기채소주먹밥 ⑤	당근, 뿌리, 생것	3	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.
			설탕, 액설탕	2	
			참기름	2	
			양파, 생것	0.3	
			우유 ②	200	
14[화]	점심	잘게썰방울토마토(경남) ⑥	토마토, 방울토마토, 생것	100	- 잘게 잘라서 제공
			멸살, 백미, 생것	50	
			조, 차조, 도장, 생것	2.5	
			무, 조선무, 생것	30	
			소고기, 한우(1등급), 등심, 생것	15	
		쇠고기들깨묵 ⑤⑥	들깨, 말린것	3	1. 쇠고기는 납작하게 썰어서 마늘, 참기름, 소금, 후추로 양념한다. 2. 무는 채썰기를 하고 대파는 어슷하게 썬다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 썬것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에서 끓인다. 4. 들깨가루, 국간장, 소금으로 간을 한다.
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
		돼지고기부추잡채 ⑤⑥⑦	후추, 흰색후추, 가루	0.05	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.
			돼지고기, 등심, 생것	45	
			부추, 채썬것, 생것	15	
			당면, 고구마, 말린것	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			설탕, 액설탕	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
		#우영조림 ⑤⑥	참기름	0.4	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.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			우영, 생것	35	
			간장, 개량, 양조	2	
			물엿	1	
			식초, 사과식초	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	

17[금]			배추김치	갓 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 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 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
				소금 굵은소금	1.4	
				찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
				파, 쪽파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				우유	200	
	오후간식	우유 ②	양파튀김 ①③⑥	양파, 생것	45	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 공기를 넣고 적정 온도가 되면 양파를 넣고 노릇한 색이 될 때까지 튀겨준다. ⑤ 잘 튀겨진 양파튀김 튀김은 키친타월에서 기름을 빼준다.
				달걀, 생것	10	
				밀, 빵가루	4.5	
				밀, 튀김가루	3.5	
				콩기름	3	
				카레, 가루	1	
				참쌀, 백미, 생것	20	
	15[수]	오전간식	흑임자죽	참깨, 감정깨, 볶은것	5	
				소금	0.2	
				참기름	0.2	
				1. 참쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹이에 갈아 고운체에 발린다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹이에 갈아 고운체에 발린다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 갈아 놓은 참쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.		
				찹쌀, 백미, 생것	55	
				돼지고기, 통심, 생것	45	
	점심	돈육짜장밥(1.5) ③⑥⑩	맑은콩나물국 ⑤	짜장소스	10	1. 밥을 고슬하게 짓는다. 2. 돼지고기, 감자, 당근, 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.
				감자, 대지, 생것	5	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				콩기름	3	
				전분, 감자, 가루	1	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				콩나물, 생것	15	
				파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
	16[목]	점심	새송이버섯탕수 ③⑥	마늘, 깰마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	30	
				파인애플, 생것	10	
				파프리카, 초록색, 생것	5	
				물엿	3	
				식초, 사과식초	3	
				전분, 감자, 가루	3	
				참쌀, 가루	3	
				콩기름	3	
				간장, 재래	2	
				소금, 청재염	0.3	
				단무지, 생것	30	
				단무지, 염절임	30	
				1. 1인 분량의 액상요구르트 1개를 제공한다.		
				액상요구르트(발효유)(복구) ②	100	
				과일푸딩 ①②④⑤⑥⑩	100	
	16[목]	점심	오렌지	오렌지 네벌, 생것	100	* 살균 대상 : 오렌지 ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				백미밥	55	
				호박, 애호박, 생것	25	
				두부	15	
				양파, 생것	10	
				마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
				소금, 천일염	0.5	
				파, 생것	0.5	
				돼지고기, 앞다리, 생것	60	
				양파, 생것	10	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				파, 대파, 생것	5	
				콩기름	3	
				굴 소스	2	
				참기름	1	
	16[목]	점심	돈육굴소스볶음(알고리즙) ③⑥⑩	마늘, 생것	0.5	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 ③을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				얼갈이배추, 생것	35	
				마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
				참기름	0.5	
				소금	0.3	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
				단배추나물		
				① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.		
				어린이깍두기 ⑥	20	
				김치, 깍두기	20	
				우유 ②	200	
				우유	200	
				당근, 뿌리, 생것	40	
				양파, 생것	40	
				알가루	10	
				올리브유	5	
	17[금]	점심	#검은콩죽 ①	멸쌀, 백미, 생것	30	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 검은콩을 물에 불린 후 먹서기에 갈아준다. ③ 냄비에 ①과 ②를 부어 한소끔 끓이다가 마지막으로 소금으로 간을 한다.
				콩(대두), 서리태, 말린것	5	
				소금	0.5	
				멸쌀, 백미, 생것	50	
				수수, 도정, 생것	2.5	
				근대, 생것	35	
				원장, 개량	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	2	
				파, 생것	1	
				마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
				다시마, 말린것	0.2	
				대구, 생것	60	
				밀, 중력밀가루	5	
				콩기름	2	
				소금	1	
	17[금]	점심	파프리카양파볶음 ③	양파, 생것	15	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, 노란색, 생것	7	
				파프리카, 빨간색, 생것	7	
				파프리카, 초록색, 생것	7	
				콩기름	2	
				파, 생것	2	
				수수밥		
				① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
				콩가루근대국 ③⑥		
				1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 근대는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 원장을 푼 육수에 근대와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.		
				대구살구이 ③⑥		
				① 대구살을 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워낸다.		
				파프리카, 노란색, 생것	7	
				파프리카, 빨간색, 생것	7	
				파프리카, 초록색, 생것	7	
				콩기름	2	
				파, 생것	2	

				소금	1	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.				
				마늘, 간마늘, 생것	0.4					
				참기름	0.4					
				배추 생것	20					
				무, 조선무, 생것	2.8					
				갓 생것	1.4					
				소금, 굵은소금	1.4					
				찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
				파, 쪽파, 생것	0.8					
				고춧가루, 가루	0.6					
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 끓이다 소금과 후추로 간을 한다.				
				마늘, 간마늘, 생것	0.4					
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
				설탕, 백설탕	0.1					
				양파 생것	15					
				크림, 유지방 45%	10					
				밀, 종력밀가루	5					
				버터	2					
				소금	0.2					
				후추, 검은후추, 가루	0.1					
				우유	200	-				
				우유 ②	-					
								멜발, 백미, 생것	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 ④에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
								무, 조선무, 생것	10	
								명태, 황태, 포, 말린것	5	
								참기름	1.2	
								파, 생것	1	
								마늘, 간마늘, 생것	0.2	
								소금	0.2	
								멜발, 백미, 생것	50	
멜발, 흑미버, 현미, 생것	2.5									
새우, 꽃새우, 생것	12	① 미역은 물려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 찢어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ④을 넣어 볶는다. ④ ④에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.								
미역, 말린것	3									
참기름	1.5									
간장, 채래	0.5									
마늘, 간마늘, 생것	0.5									
소금	0.4									
소고기, 한우, 살코기, 생것	50		① 소고기와 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 소고기는 맛살, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 후춧가루, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 소고기와 감자를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 양념을 넣고 끓이다가 참기름으로 마무리한다.							
감자, 대지, 생것	15									
간장, 개량, 양조	2									
참기름	2									
마늘	1									
물엿	1									
참기름	0.5									
후추, 검은후추, 가루	0.2									
시금치, 생것	40	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	1									
참기름	0.7									
간장, 채래	0.5									
마늘, 구근, 생것	0.5									
참깨, 흰깨, 볶은것	0.5									
소금	0.2									
어린이깍두기 ⑧	김치, 깍두기		20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 멸치 않은 김치입니다						
					메밀 국수, 말린것	45	① 냄비에 기다랑어 옥수와 물을 붓고 끓인다. ② ①에 간장, 설탕, 소금을 넣어 간을 하고 차갑게 식혀 옥수를 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 메밀면발 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 무는 간판에 갈고, 실파는 송송 썬다. ⑤ 김은 가늘게 채 썬다. ⑥ 그릇에 메밀면발 담고 ③, ④를 올리고 옥수를 붓는다.			
					무, 조선무, 생것	7.5				
		다시마, 말린것			3					
		파, 실파, 생것			3					
		간장, 채래			2					
		김, 참김, 말린것			0.5					
		설탕, 백설탕			0.2					
		소금			0.1					
		소고기, 한우, 살코기, 생것			15	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
		두부			10					
얼갈이배추, 생것	5	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 얼갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 톳고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.								
호박, 예호박, 생것	5									
된장, 개량	3									
멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.5									
파, 생것	1									
다시마, 말린것	0.5									
마늘, 간마늘, 생것	0.5									
만두, 고기 만두, 냉동	50		1. 팬에 콩기름을 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 버무리는다.							
당근, 뿌리, 생것	5									
양배추, 생것	5									
오이, 개량종, 생것	5									
콩기름	2									
간장, 채래	1									
설탕, 백설탕	1									
참기름	0.5									
식초, 사과식초	0.2									
참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 마른 팬에 잔멸치를 볶아 잡냄새와 수분을 날린다. ② 팬에 간장, 물엿, 다진 마늘을 넣고 볶다가 끓으면 멸치를 넣어 조린다. ③ 참기름을 두르고 골고루 섞어낸다.								
멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	8									
간장, 개량, 양조	1									
물엿	1									
마늘, 간마늘, 생것	0.5									
참기름	0.5									
배추, 생것	20		1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.							
무, 조선무, 생것	2.8									
갓 생것	1.4									
소금, 굵은소금	1.4									
찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8									
파, 쪽파, 생것	0.8									
고춧가루, 가루	0.6									
미나리, 물미나리, 생것	0.6									
마늘, 간마늘, 생것	0.4									
생강, 뿌리줄기, 생것	0.1									
				설탕, 백설탕	0.1	① 두부는 먹기 좋게 스틱 모양으로 자른다.				
				두부	60					
				소금	1					
				마늘, 간마늘, 생것	0.4					
				참기름	0.4					
				배추 생것	20					
				무, 조선무, 생것	2.8					
				갓 생것	1.4					
				소금, 굵은소금	1.4					
				찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8					
				파, 쪽파, 생것	0.8	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 버무리 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.				
				고춧가루, 가루	0.6					
				미나리, 물미나리, 생것	0.6					
				마늘, 간마늘, 생것	0.4					
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1					
				설탕, 백설탕	0.1					
				두부	60					
				소금	1					
				마늘, 간마늘, 생것	0.4					
				참기름	0.4					

	오후간식	두부스틱 ①	종가림	2	② 자른 두부를 키친타월에 올려 물기를 제거한 뒤 소금으로 간을 한다. ① 팬에 종가림을 두르고 두부를 올려 굽는다.
		우유 ②	소금	1	-
			우유	200	
22[수]	오전간식	(이유식)타락죽 ②	멸살, 맥미, 생것	10	1. 쌀은 불린 후 먹서에 담고 물을 넣어 함께 갈아 채어 걸러 짜내는 버린다. 2. 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 쌀이 퍼지면 분유물을 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.
	점심	달걀데리야까볶음밥 ①③⑤⑥	멸살, 맥미, 생것	50	1. 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어둔다. 2. 닭고기는 0.5X0.5cm 정도로 썰어낸 후, 소금, 후추로 재워둔다. 3. 피망, 양파, 당근은 잘게 썰어 준다. 4. 간장, 물엿, 설탕, 다진마늘, 다진생강, 물g을 넣고 데리야까소스를 만든다. 5. 팬에 식용유를 두르고 2의 닭고기를 넣어 볶다가 피망, 양파, 당근을 넣고 볶는다. 6. 닭고기가 노릇해지면 데리야까 소스를 반을 넣어 볶다가 밥과 나머지 데리야까 소스를 넣고 볶는다.
			닭고기, 살코기, 생것	30	
			양파, 생것	20	
			피망, 초록색, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 재료	4	
			종가림	1.5	
			마늘, 구근, 생것	1	
			물엿	1	
			설탕, 백설탕	1	
		유부미소장국 ①③⑥	생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 끓여준다. ② 끓여온 육수에 미소원장을 넣어준다. ③ 우와 유부는 적당한 크기로 찢다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ ②에 ④과 ⑤를 넣고 끓여준다.
			소금	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			무, 조선무, 생것	20	
			두부, 유부	5	
		어묵볶음 ①③⑥	원장, 알식(미소)	4	① 어묵은 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 종가림을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ①에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			파, 생것	2	
			다시마, 말린것	0.5	
	마늘, 간마늘, 생것		0.35		
	어묵, 튀긴것		15		
파, 생것	5				
배추김치	종가림	2.5	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 쪄인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	간장, 개량, 양조	1.5			
	마늘, 간마늘, 생것	1			
	참기름	0.2			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
	갓, 생것	1.4			
	소금, 굵은소금	1.4			
	참살, 맥미, 분말화한것	0.8			
	파, 쪽파, 생것	0.8			
오후간식	우유 ②	우유	200	-	
	미니핫도그 ①②③⑤⑥⑧⑨⑫	소시지, 워너(비엔나)소시지	20	1.소시지는 끓는물에 데친후 고치에 끼운다. 2.핫케익가루,계란 우유를 넣어 걸쭉하게 반죽을 한다.계란을 풀어 거품기로 젓는다. 3.비엔나소시지에 튀김옷을 입혀 튀겨낸다.	
		밀, 박력밀가루	10		
달걀, 생것		5			
종가림		3			
23[목]	오전간식	#골드키워	키워 골드, 생것	100	① 껍질을 꺾은 후 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
	점심	기장밥	멸살, 맥미, 생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 쑈어진다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
			느타리버섯, 생것	35	
			들깨, 말린것	10	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3	
			마늘, 간마늘, 생것	1	
			파, 대파, 생것	1	
			간장, 재료	0.5	
			소금, 정제염	0.1	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	25	
		들깨느타리버섯국(김제) ①③⑥	소고기, 한우(1등급), 육심(목심살), 생것	15	1. 소고기, 돼지고기 다진육은 체에 받쳐 핏물을 제거한다. 2. 두부는 으개어 물기를 빼고 핏물을 뺀 다진육과, 다진마늘, 후추, 소금을 넣고 완자를 빚는다. 3. 완자에 밀가루, 달걀을 순서대로 묻혀준다. 4. 당근, 양파, 피망은 한입 크기로 썰어둔다. 5. 팬에 기름을 넉넉하게 두르고 2의 완자를 골고루 뒤집어가면서 굽는다. 6. 구워진 완자에 준비된 채소와 소스를 넣고 조리낸다. Tip. 미트볼은 시판용을 사용해서도 된다.
			토마토, 케첩	7	
			달걀, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			두부	5	
			양파, 생것	5	
			피망, 빨간색, 생것	5	
			밀, 종력밀가루	3	
			종가림	2	
	미트볼조림1 ①③⑥⑧⑨⑫	돈까스, 소스	1.5	1. 냄비에 물이 끓으면 청경채를 데친다. 2. 데친 청경채는 찬물에 식힌 뒤, 체에 받쳐 물기를 빼고 3cm 길이로 자른다. 3. 물기를 제거한 청경채에 다진 마늘, 참기름, 참깨, 소금을 넣어 무친다.	
		마늘, 간마늘, 생것	0.5		
후추, 검은우추, 가루		0.1			
청경채, 생것		40			
참기름		1			
청경채나물	마늘, 구근, 생것	0.5	1. 냄비에 물이 끓으면 청경채를 데친다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으깬 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞추는다. ① 쌀과 차조를 섞어서 쑈어진다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5			
	소금	0.1			
	배추, 생것	20			
	무, 조선무, 생것	2.8			
배추김치	갓, 생것	1.4	1. 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 쪄인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
	소금, 굵은소금	1.4			
	참살, 맥미, 분말화한것	0.8			
	파, 쪽파, 생것	0.8			
	고춧가루, 가루	0.6			
	미나리, 물미나리, 생것	0.6			
	마늘, 간마늘, 생것	0.4			
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1			
	설탕, 백설탕	0.1			
	오후간식	(이유식)아기쌀과자		멸살, 과자, 튀밥, 경화	30
우유 ②		우유	200	-	
오전간식	참치죽	멸살, 맥미, 생것	25	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으깬 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞추는다. ① 쌀과 차조를 섞어서 쑈어진다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		가다랑어, 유지통조림	10		
	차조밥	소금	0.2	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 넣어서 살짝 데쳐 낸 다음 물기를 없애고 1.5cmX3cm 크기로 찢다. ③ 새우살과 조갯살은 체에 받쳐서 씻어 낸다.	
		멸살, 맥미, 생것	50		
		조, 차조, 도정, 생것	2.5		
		새우, 흰다리새우, 생것	15		
		두부	10		
		무, 조선무, 생것	10		
		조개, 살조개, 생것	10		
		양파, 생것	5		
두부탕국(경남) ①③⑥⑫					

24(금)	점심	게맛살팽이버섯전(경남) ①③⑤⑧	파, 생것	2	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	1	
			간장, 채래	0.5	
			다시마, 말린것	0.5	
			게맛살	20	
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			팽이버섯, 채로, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	5	
			종기를	2	
		#진미채간장무침 ③⑥⑦⑩	오징어, 조미혼재	10	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 전일염으로 간을 한다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 먹기 좋은 크기로 노릇하게 부린다.
			간장, 개량, 양조	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 맥실탕	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			참기를	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		배추김치	소금, 굵은소금	1.4	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 참깨가루와 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.
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			호박, 단호박, 생것	50	
			우유	10	
	오후간식	단호박범벅 ②	크림, 생크림	10	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 견포도 넣어 마무리한다.
			포도, 견포도	5	
			소금	1	
			우유 ②	200	
	오전간식	달걀죽· ①	멸살, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 3. 냄비에 참기를 두르고 쌀을 푼다가 육수를 부어 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 달걀을 풀어 넣고 익힌다. 5. 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			참기를	1	
			소금	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	
			멸살, 백미, 생것	55	
			배추, 생것	15	
			원장, 개량	4	
			멸치, 생것	2	
	점심	간장돼지불고기(영천) ⑤⑥⑨⑩	파, 싹파, 생것	1	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰파는 어슷 썬다. 3. 원장을 썬 육수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
			양파, 생것	7.5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			종기를	1	
			설탕, 맥실탕	0.5	
			참기를	0.2	
	점심	연근샐러드(참깨소스) ①③	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 즉석밥을 살짝 뿌려서 완성한다.
			연근, 생것	15	
			마요네즈, 전란	3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.5	
			설탕, 맥실탕	0.5	
			매실청	0.3	
			식초, 사과식초	0.3	
			참깨, 참깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	오후간식	렌네로제볶이 ②③④⑫⑬⑭⑮⑯	갓, 생것	1.4	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	1.4	
			참쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			렌네	23	
	오전간식	수수밥	우유	10	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			토마토 소스	5	
			브로콜리, 생것	3	
			양파, 생것	2	
			크림, 휘핑크림, 동물성	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			종기를	1	
			후추, 검은색, 가루	0.5	
			소금, 정제염	0.2	
			우유 ②	200	
	점심	다시마무채국 ⑤⑥	참외	100	① 무를 채썰어 참기에 볶는다. ② 멸치, 다시마로 육수내고 멸치는 버리고 다시마는 채썰어 준비한다. ③ 마늘을 넣어 끓이다가 국간장, 소금으로 간 한다.
			멸살, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			계절무, 생것	35	
			다시마, 말린것	2	
			간장, 개량, 산분해	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			참기를	0.2	
	점심	카레찜닭 ①⑥⑨⑩	닭고기, 정제, 생것	40	① 닭살, 감자, 양파, 당근은 한 입 크기로 썬다. ② 팬에 참기를 두르고 닭살을 볶다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다. ④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 푼다기 않게 풀어준 후 약불에서 찌낸다.
			카레, 가루	15	
			감자, 대지, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	

28[화]	점심	콩나물김가루무침 ①④	콩기름	2	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 김가루, 파, 마늘을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.		
			콩나물, 생것	35			
			김, 조미김, 구운것	5			
			파, 생것	1.5			
			간장, 재래	0.5			
			마늘, 건마늘, 생것	0.2			
			참기름	0.2			
			배추김치	배추, 생것		20	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 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.
				무, 조선무, 생것		2.8	
				갓, 생것		1.4	
소금, 굵은소금	1.4						
찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8						
파, 쪽파, 생것	0.8						
오후간식	오징어양배추전 ①③④⑥㉔	고춧가루, 가루	0.6	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.			
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
		마늘, 건마늘, 생것	0.4				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		설탕, 백설탕	0.1				
		양배추, 생것	15				
		오징어, 생것	15				
		밀, 부침가루	10				
	우유 ②	달걀, 생것	6	-			
		양파, 생것	5				
29[수]	오전간식	게살죽 ①③	당근, 뿌리, 생것	3	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 게살은 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 넣고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.		
			콩기름	2			
	우유		200				
	멸살, 백미, 생것		20				
	게살죽, 끓인것		10				
	팽이버섯, 백로, 생것		3				
	점심	강원장둔육비빔밥 ①③④㉔	달걀, 생것	2.5	① 야채들을 아기가 먹기 좋은 크기로 깍둑 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 육수를 사용하면 좋습니다. ④ 물이 끓어오르면 된장을 넣고 끓여준다. ⑤ 감자, 당근이 어느 정도 익으면 양파와 애호박도 넣고 푹 익혀준 뒤 익힌 고기와 으개 두부를 넣어 푹 끓여 강원장을 만든다. ⑥ 밥 위에 강원장을 얹고 비벼 완성한다.		
			참기름	1			
			소금	0.5			
			두부	50			
			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			
	달걀찜국 ①③④	된장, 재래	4	1. 멸치와 다시마를 끓여 육수를 만든다. 2. 파는 어슷 썬다. 3. 달걀은 풀어 파와 섞어 달걀찜을 만든다. 4. 육수가 끓으면 달걀찜을 넣고 간장, 다진마늘로 간을 한다.			
		마늘, 건마늘, 생것	1.5				
		후추, 검은후추, 가루	0.1				
		달걀, 생것	20				
파, 생것		1					
오후간식	새우볼꼬치*게잡 ①③④㉔	간장, 재래	0.5	① 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 새우볼꼬치를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② ⑤에 게잡소스를 발라 제공한다.			
		다시마, 말린것	0.5				
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5				
		마늘, 건마늘, 생것	0.2				
		완자, 새우, 냉동	30				
	배추김치	토마토 캐첩	8	1. 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. 2. 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 3. 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. 4. 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. 5. 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. 6. 그릇에 3, 4, 5, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. 7. 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.			
		콩기름	5				
		배추, 생것	20				
		무, 조선무, 생것	2.8				
		갓, 생것	1.4				
오후간식	고로케튀김(명찬) ①③④	소금, 굵은소금	1.4	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 껍통에 담아 찬 수 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으갠다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ①을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 롤린다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.			
		찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8				
		파, 쪽파, 생것	0.8				
		고춧가루, 가루	0.6				
		미나리, 물미나리, 생것	0.6				
		마늘, 건마늘, 생것	0.4				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1				
		설탕, 백설탕	0.1				
		감자, 대지, 생것	65				
		달걀, 생것	10				
30[목]	오전간식	당근, 뿌리, 생것	8	1. 1인 분량의 엑상요구르트 1개를 제공한다.			
		양파, 생것	8				
	점심	당근김치채볶음 ③④	옥수수, 가당, 통조림	8	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.		
			밀, 빵가루	3			
			밀, 증력밀가루	3			
			참기름	2			
			소금	0.2			
		가자미살양념찜 ①④	후추, 검은후추, 가루	0.1	1. 가자미는 순살로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 쪄낸다.		
			가자미, 생것	30			
			참깨, 흰깨, 볶은것	10			
파, 생것			5				
간장, 개량, 양조			3				
30[목]	점심	마늘, 건마늘, 생것	1	1. 감자와 당근을 채 썬다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. 4. ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.			
		참기름	0.2				
		감자, 대지, 생것	50				
		당근, 뿌리, 대진것	20				
		파, 생것	1.5				
		간장, 개량, 양조	0.5				
		콩기름	0.5				
		마늘, 건마늘, 생것	0.2				
		소금	0.1				
		참기름	0.1				
오전간식	배추, 생것	20	-				
	엑상요구르트(발효유)(복구) ②	요구르트, 엑상(농후), 식이섬유 첨가		100			
30[목]	점심	바나나(경남)	바나나, 생것	100	1. 1인 분량의 엑상요구르트 1개를 제공한다.		
			죽이밥	멸살, 백미, 생것		50	① 쌀과 죽이밥을 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은소고기국 ③④⑥㉔	멸살, 죽이밥, 현미, 생것	2.5	① 적당한량의 물을 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 낸다. ② ②에 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 ③가 끓어오르면 간장, 후춧가루로 간을 맞추고 마무리한다.		
			소고기, 환우(1등급), 양지(양지머리), 생것	20			
			무, 조선무, 생것	15			
			양파, 생것	2			
			파, 생것	2			
		가자미살양념찜 ①④	간장, 개량, 양조	1	1. 가자미는 순살로 손질된 제품을 이용한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. 5. 찜통에 1을 담고 1의 위에 양념을 올려 쪄낸다.		
			다시마, 말린것	0.5			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5			
마늘, 건마늘, 생것	0.4						
후추, 검은후추, 가루	0.1						

		배추김치	무, 조선무, 생것	2.8	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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
	오후간식	삼색나물주먹밥 ⑤	소금, 굵은소금	1.4	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ ②와 당근은 잘게 다진다. ④ ③의 당근은 참기름을 살짝 두른 팬에 볶다가 소금, 참기름으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 다진 시금치, 다진 콩나물, 다진 당근, 참깨를 넣어 먹기 좋은 크기로 뭉쳐준다.
			찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	
	오전간식	게살죽 ①④⑥⑧	파, 쪽파, 생것	0.8	1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 냉장고에 넣어둔다.) 2. 애호박과 게살은 잘게 다진다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인 뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			고춧가루, 가루	0.6	
	점심	닭살스테이크 ③④⑥⑧⑩⑫⑭⑮	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶아낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	점심	숙주당근나물	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	① 당근은 씻어서 길게 채낸다. ② 숙주와 채낸 당근은 끓는 물에 데쳐 체에 받쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ②, ③을 넣고 소금, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 섞어준다.
			설탕, 백설탕	0.1	
	점심	사골미역국 ⑩	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 찌뚫을 배고 미역을 불린다. ② 찌뚫을 뽀 사골과 잡뼈에 넉넉히 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓여오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 미역을 넣는다. ⑤ 국물을 따뜻하게 끓이다가 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	기장밥	찹쌀, 백미, 생것	50	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
	배추김치	배추, 생것	배추, 생것	20	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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
	오후간식	우유(200ml) ②	갓, 생것	1.4	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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우유	200	
	오전간식	파프리카죽	케이크, 톨 케이크	30	1. 케이크를 먹기좋은 크기로 제공한다.
			찹쌀, 백미, 생것	20	
	점심	배추김치	미니파프리카, 빨간색, 생것	5	1. 찹쌀을 불린 후 으깨고 파프리카는 잘게 다진다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 찹쌀을 넣어 볶는다. 3. 냄비에 물을 붓고 끓이다 쌀이 퍼지면 파프리카를 넣고 소금으로 간을 한다.
			파프리카, 초록색, 생것	5	
	점심	감자당근조림 ⑤⑥	참기름	1	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 조린다.
			소금	0.5	
	점심	복어계란국 ①③⑥	배추, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 복어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
	점심	동그랑땡 ③④⑥⑧⑩⑫⑭⑮	갓, 생것	1.4	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
	점심	백미밥	찹쌀, 백미, 분말화한것	0.8	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
	점심	감자당근조림 ⑤⑥	고춧가루, 가루	0.6	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 조린다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	복어계란국 ①③⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	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 조린다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	점심	동그랑땡 ③④⑥⑧⑩⑫⑭⑮	설탕, 백설탕	0.1	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.1	
	점심	백미밥	감자, 대지, 생것	40	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 조린다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
	점심	복어계란국 ①③⑥	간장, 개량, 양조	0.5	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 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	점심	동그랑땡 ③④⑥⑧⑩⑫⑭⑮	물엿	0.5	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 조린다.
			설탕, 백설탕	0.5	
	점심	복어계란국 ①③⑥	참기름	0.5	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 조린다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
	점심	동그랑땡 ③④⑥⑧⑩⑫⑭⑮	참기름	0.2	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 조린다.
			달걀, 생것	15	
	점심	복어계란국 ①③⑥	명태, 복어, 말린것	5	① 냄비에 물을 붓고, 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 계란은 풀어서 준비하고, 복어는 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 대파는 어슷하게 썬다. ④ ①의 육수에 계란, 복어, 대파를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2	
	점심	복어계란국 ①③⑥	간장, 개량, 양조	1	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 조린다.
			다시마, 말린것	0.5	
	점심	복어계란국 ①③⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	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 조린다.
			돈지나(동그랑땡), 냉동	45	
	점심	복어계란국 ①③⑥	참기름	1.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 백미, 생것	55	
	점심	복어계란국 ①③⑥	어묵, 튀긴것	50	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	10	
	점심	복어계란국 ①③⑥	양파, 생것	2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. 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 걸일부터 키퍼이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			양파, 생것	2	

	오후간식	#물어묵 ⑤⑥	파, 생것	2	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, 깨장, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 갠마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			우유	200	
		우유 ②	우유	200	-