

[2026년5월 간식형 식단]					
5월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	오전간식	달걀죽 ①	멸활_백미_생것	16.25	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썰는다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 전일염을 넣어 완성한다.
			달걀, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			소금, 전일염	0.33	
			참기름	0.2	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 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.
		개살탕 ①③④⑤⑥⑦	개맛살	19.5	
			파, 대파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			팽이버섯, 생것	6.5	
			새우젓, 얼절임	3.25	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.62	
		!부추전 ①③④	소금, 전일염	0.65	
			부추, 채래종, 생것	22.75	
			밀, 부침가루	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			콩기름	3.25	
			소금	0.13	
		전멸치조림 ⑤⑥	멸치, 전멸치, 삶아서 말린것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		밤울토마토 ②	토마토, 밤울토마토, 생것	65	
		우유(200ml) ②	우유	130	
04[월]	오전간식	참치죽	멸활_백미_생것	16.25	1. 쌀은 불린 후 으개준다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당량의 물과 으갠 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소금 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			가다랑어, 유자통조림	6.5	
			소금	0.13	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치와 파는 알맞은 크기로 자른다. ③ 우려낸 국물에 시금치, 견세우, 마늘, 국간장, 파를 넣고 끓인다.
		시금치닭은국 ⑤⑥⑦	시금치, 생것	22.75	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.2	
		닭불고기 ①④⑥⑧	닭고기, 살코기, 생것	26	
			양파, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
		우영조림(경남) ⑤⑥	설탕, 백설탕	0.65	④ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기를 먼저 넣어 익혀준 후 양파, 당근, 양념장을 넣고 볶고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			우영, 생것	13	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			맛술	0.65	
	오후간식	우유(200ml) ②	깨소금, 가루, 볶은것	0.33	① 우영은 먹기 좋은 크기로 썰다. ② 끓는 물에 식초와 우영을 넣고 10분 이상 충분히 삶아 준다. ③ 삶은 우영을 다시 냄비에 넣고 우영이 감기도록 물을 넉넉히 붓는다. ④ ③에 물엿, 간장, 맛술을 넣고 끓여 준다. ⑤ 양념장이 끓어 오르면서 생기는 거품을 숟가락으로 걷어 낸다. ⑥ 양념장이 끓으면 불을 줄여 약한 불에서 천천히 졸인다. ⑦ 참기름과 깨소금을 넣어 마무리 한다.
			식초, 사과식초	0.33	
			참기름	0.33	
			백김치	13	
			우유(200ml) ②	130	
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	22.75	
			마요네즈, 진한	3.25	
		고구마범벅* ①③	오이, 다지기, 생것	1.95	
			포도, 건포도	1.3	
			저자 페이스트	0.65	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
06[수]	오전간식	참깨죽	멸활_백미_생것	13	1. 불린 쌀과 깨는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 2. 재료를 냄비에 넣고 물을 붓고 끓인다. 3. 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	5.2	
	점심	오므라이스(2) ①③④⑤⑥	소금	0.13	1. 밥을 고열하게 짓는다. 2. 감자, 당근, 양파는 알맞은 크기로 썰다. 3. 청피망은 씨를 제거하고 알맞은 크기로 썰다. 4. 돼지고기를 다른 재료의 크기와 비슷하게 잘라서 다진다. 5. 다진 돼지고기는 생강즙, 깨소금과 참기름으로 밑간하여 볶는다. 6. 달걀을 풀어 달걀물을 준비한 뒤 얇게 지단을 부친다. 7. 팬에 식용유를 두르고 감자, 당근, 양파, 청피망 순으로 볶는다. 8. 돼지고기와 케첩, 밥, 소금을 넣고 볶는다. 9. 달걀 지단을 씌워서 제공한다.
			참기름	0.13	
			멸활_백미_생것	26	
			달걀, 생것	19.5	
			돼지고기, 앞다리(우리살), 생것	19.5	
			감자, 대지, 생것	9.75	
			토마토 케첩	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
		소고기사브크 ㉔	콩기름	1.95	
			소금	0.13	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(차돌박이), 생것	9.75	
			배추, 생것	3.25	
			숙주나물, 생것	3.25	
			청경채, 생것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.3	① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추, 청경채는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 사브용 소고기, 배추, 청경채, 숙주, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금, 후춧가루를 넣어 간한다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다.
			소금	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은색, 가루	0.07	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	26	① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	

㉔ 냄비에 볶은 소금 소금과 미나리(새송이버섯)를 끓여준다. 냄비에 끓여준 후 소금으로 간을 맞춘다.

07[목]	오후간식	미니새송이버섯조림(영찬) ⑤⑥	전분, 감자, 가루	1.95	② 김치에 물을 소량 붓고 미니새송이버섯을 끓여나가는 먹것이 적으면 김장용 소금으로 김치에 끓여준다. ③ ②의 냄비에 물엿을 넣어준다. ④ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다. ⑤ 찹개를 뿌려 마무리한다.
		백김치	김치, 백김치	13	
	오전간식	우유(200ml) ②	우유	130	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		바나나(경남)	바나나, 생것	65	
	점심	당근죽(30)	멸달, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불리고 당근은 잘게 다져 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 당근을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김을 뿌려 마무리 한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			참기름	0.78	
			김, 찹김, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
			소금	0.13	
		콩가루배추국 ⑤⑥	멸달, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	22.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			무, 조선무, 생것	1.95	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	1.95	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
08[금]	오전간식	미역죽 ⑤⑥	돼지고기, 통심, 생것	39	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루와 간장으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			토마토 케첩	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
	점심	돼지고기죽잡(2) ⑤⑥⑧⑨	간장, 개량, 산분해	1.95	1. 돼지고기, 양파, 양배추, 당근, 피망은 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다진다. 2. 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 볶는다. 3. 2에 당근, 양파, 양배추, 피망 순으로 넣어 볶다가 토마토케첩, 간장, 실랑, 후추를 넣어 마무리한다.
			콩기름	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			설탕, 황설탕	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.03	
			호박, 애호박, 생것	26	
		애호박나물_2025012225 ⑤⑥	새우젓, 첫새우젓, 염절임	0.97	1.애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. 2. 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. 3.. 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 찹개를 뿌린다.
			콩기름	0.91	
			파, 대파, 생것	0.65	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 구근, 생것	0.26	
09[토]	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		오렌지	오렌지, 내물, 생것	65	
	점심	미역죽 ⑤⑥	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	* 살균 대상 : 오렌지
			멸달, 백미, 생것	16.25	
			미역, 말린것	1.95	
			간장, 채래	0.78	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
		백미밥	마늘, 깬마늘, 생것	0.13	① 쌀과 미역은 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸달, 백미, 생것	35.75	
			명태, 동태, 냉동	19.5	
			무, 조선무, 생것	9.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			숙것, 생것	1.95	
11[월]	오전간식	동태국 ⑤⑥	다시마, 말린것	1.3	① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기한다. ② 숙것은 손질하여 찢는다. ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 멸치와 다시마로 낸 육수를 부어 무를 넣고 끓이다가 무가 반 정도 익으면 동태를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘, 파, 숙것을 넣어 한소끔 끓인 후 간장으로 간을 맞추고 마무리한다.
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			두부	26	
			달걀, 생것	6.5	
	점심	두부스테이크() ①③⑤⑥⑧⑨	달걀, 생것	6.5	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 쥔다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그것에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			밀, 중력밀가루	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			돈까스 소스	3.25	
			밀, 빵가루	3.25	
			양파, 생것	3.25	
		건파래자반 ⑤	콩기름	1.3	1. 건파래는 잘게 부순다. 2. 기름을 살짝 두르고 파래를 볶는다. 3. 바삭하게 구워지면, 소금과 설탕으로 간하고 마지막에 참기름, 찹개를 뿌려 완성한다.
			소금	0.13	
			파래, 말린것	6.5	
			콩기름	0.33	
			설탕, 백설탕	0.13	
			참기름	0.13	
12[화]	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유(200ml) ②	우유	130	
	점심	사과(경남)	합달, 백미, 생것	16.25	① 찹쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 냄비에 닭가슴살, 파, 마늘을 넣어 볶 익힌다. ③ 닭가슴살이 익으면 체에 받쳐 국물은 따로 두고 닭고기는 잘게 찢어 둔다. ④ 당근, 애호박은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 불린 찹쌀을 볶다가 당근, 애호박을 넣어 한번 더 볶은 후 육수를 넣어 끓인다. ⑥ 쌀이 퍼지면 찢어 놓은 닭살을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 해 완성한다.
			사과, 부사(후지), 생것	65	
			합달, 백미, 생것	16.25	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13	
			호박, 애호박, 생것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
		백미밥	파, 생것	1.95	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깬마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.33	
			소금, 천일염, 가느소금	0.2	
			멸달, 백미, 생것	35.75	
			고구마, 줄기, 생것	22.75	
13[수]	오전간식	영양닭죽(경남) ⑥	양파, 생것	3.25	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 고구마순은 세척 후 먹기 좋은 크기로 썰어주고, 양파는 채린다. 3 고구마순과 양파를 넣고 다진마늘을 넣어 끓여낸다.
			원장, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	
			다시마, 말린것	0.13	
			새우, 시바새우, 생것	26	
	점심	고구마순원장국 ③⑥	우유	26	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 양파를 넣는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 줄인다.
			양파, 생것	6.5	
			크림, 유지방 45%	6.5	
			올리브유	1.62	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	
			소금	0.33	

12[화]	오전간식	열갈이나물/열갈이무침	후추, 검은후추, 가루	0.07	1. 열갈이배추는 깨끗이 씻어 대진 후, 물에 행거 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 2. 양파, 당근은 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. 3. 1에 양념장(참기름, 소금, 설탕, 다진 마늘, 들깨가루)을 버무려 완성한다.		
			열갈이배추 생것	19.5			
	양파 생것		1.95				
	참기름		1.95				
	당근 뿌리 생것		1.3				
	들깨 말린것		0.2				
	마늘, 깐마늘, 생것		0.2				
	설탕, 가루		0.07				
	소금	0.07					
	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.			
오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-			
멜론(경남)	멜론, 머스크 생것	65					
13[수]	오전간식	파프리카죽(경남)	멜발, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 파프리카는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 파프리카를 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다.		
			양파 생것	3.25			
			파프리카, 노란색, 생것	3.25			
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25			
			파프리카, 초록색, 생것	3.25			
			참기름	0.78			
			소금	0.33			
			백미밥	멜발, 백미, 생것		35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	북어계란국 ①⑤⑥	달걀, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고, 열치와 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.		
			명태, 북어, 말린것	3.25			
			파, 생것	1.3			
			간장, 개량, 양조	0.65			
			다시마, 말린것	0.33			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33			
			돼지고기, 육심(육심살), 생것	29.25			
			양파, 생것	9.75			
		#간장재육볶음 ⑤⑥⑩	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. ② 파, 생강, 마늘은 다진다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 파는 어슷썬다. ④ 팬에 콩기름을 두른 뒤 ③을 넣고 볶다가 ④를 넣어 볶아 완성한다.		
			간장, 개량, 양조	1.3			
			콩기름	1.3			
			파, 생것	1.3			
	물엿		0.65				
	마늘, 깐마늘, 생것		0.26				
	참기름		0.26				
	생강, 뿌리줄기, 생것		0.07				
	오이나물2 ⑤⑥	오이, 다다기, 생것	22.75	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑계 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.			
		참기름	0.97				
		파, 생것	0.97				
		간장, 채래	0.33				
마늘, 깐마늘, 생것		0.13					
소금		0.07					
참깨, 흰깨, 볶은것		0.07					
김치, 백김치		13					
오후간식	우유(200ml) ②	우유	130	-			
치즈스틱 ②	치즈, 체다	13	① 유아용 치즈 포장을 벗겨 길게 스틱모양으로 썰어 제공한다.				
14[목]	오전간식	누룽지죽	멜발밥, 누룽지	16.25	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.		
			멜발, 백미, 생것	26			
	점심	김밥볶음밥 ⑤⑥⑩⑪	돼지고기, 등심, 생것	19.5	쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓고, 지은 밥에 소금과 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ② 당근과 단우지를 먹기 좋은 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 생강은 즙을 낸 후 다진 파, 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루와 함께 다진 돼지고기에 버무려둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 채 썬 당근과 단우지를 볶아낸 후, ③을 볶는다. ⑤ 밥과 김가루를 뿌려 볶는다.		
			단우지, 염절임	6.5			
			당근, 뿌리, 생것	6.5			
			파, 생것	6.5			
			간장, 채래	1.95			
			참기름	1.3			
			김, 참김, 말린것	0.65			
			콩기름	0.65			
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33			
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.13			
			소금	0.13			
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07			
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		맑은콩나물국 ⑤	콩나물, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 열치로 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, 깐마늘, 생것	0.33			
			소금	0.33			
	만두, 고기 만두, 냉동		39				
	물만두+간장(영천) ⑤⑥⑩	간장, 개량, 양조	1.95	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② ①에 초간장을 곁들여낸다.			
		식초, 사과식초	0.97				
		설탕, 백설탕	0.65				
		검치, 백김치	13				
		쌀냉(모닝빵)	19.5				
		우유(200ml) ②	우유		130	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
	14[목]	오전간식	근대찰쌀죽(영천)	멜발, 백미, 생것	9.75	① 쌀, 찹쌀을 물에 불린다. ② 근대는 깨끗이 씻은 후 잘게 다져둔다. ③ 냄비에 불린 쌀과 찹쌀, 참기름을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ 어느정도 끓으면 ②의 근대를 넣고 소금 간을 한다.	
찰쌀, 백미, 생것				6.5			
점심		백미밥	근대, 생것	4.55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			참기름	0.65			
			소금	0.2			
			감자양파국 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것		35.75	1. 감자와 무는 한입 크기로 썬다. 2. 양파는 적당한 크기로 썬다. 3. 국물이 끓으면 간장으로 간을 한 후 대파, 마늘을 넣어 한소끔 끓인다.
				어묵, 튀긴것		22.75	
				감자, 대지, 생것		19.5	
				무, 조선무, 생것		1.95	
				양파, 생것		1.95	
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		0.97			
		파, 생것		0.65			
		간장, 채래		0.33			
		다시마, 말린것		0.33			
		마늘, 깐마늘, 생것		0.33			
		소금	0.26				
		달걀바베류조림 ⑤⑥⑩⑪⑫⑬⑭	닭고기, 살코기, 생것	29.25	1. 닭고기는 기름기를 제거하여 한입 크기로 자르고, 당근과 양파도 한 입 크기로 썰어 준비한다. 2. 기름을 두른 팬에 마늘과 생강을 넣어 살짝 볶아준다. 3. 준비해 둔 케첩, 우스터소스, 물엿, 맛술, 설탕, 물을 넣어 조리기 시작한다. 4. 끓기 시작하면 당근과 양파를 넣어 같이 조리한다. 5. 달걀을 넣어 조리다가 고기가 익으면 불을 끈 후 마무리한다.		
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			양파, 생것	3.25			
			토마토 케첩	3.25			
물엿			1.95				
우스터 소스			1.95				
설탕, 백설탕			0.97				
콩기름			0.97				
마늘, 구근, 생것			0.33				

15[금]		청경채나물- ⑤⑥	생강 뿌리줄기 생것	0.33	1. 청경채는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. 2. 파와 마늘은 잘게 다진다. 3. 청경채에 간장, 참기를 다진 파, 다진 마늘, 소금을 넣어 무치고 볶은 통깨를 뿌려낸다.			
			청경채 생것	22.75				
	오후간식	우유(200ml) ②	간장 채래	0.65		- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
			참기름	0.65				
	18[월]	오전간식	버섯죽	마늘, 깬마늘, 생것		0.33	① 쌀은 불리고, 표고버섯과 느타리버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
				참깨, 흰깨, 볶은것		0.33		
		점심	백미밥	파, 생것		0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  1. 적당한량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.	
				소금		0.07		
			다시마무채국 ⑧	멜발, 백미 생것		35.75		① 쌀을 불린다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자정, 소금, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
				우, 초선무, 생것		9.75		
다시마, 말린것				0.65				
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것				0.65				
새우, 꽃새우, 삶아서 말린것				0.65				
파, 생것				0.65				
고등어구이(2) ③⑦	마늘, 깬마늘, 생것		0.33	1. 손질한 고등어는 찬물에 헹구어 쏜다. 2. 팬에 식용유를 두르고 고등어를 노릇하게 구워 배식한다. Tip 고등어는 우유에 재워두면 비린내가 제거된다				
	들기름		0.13					
	소금	0.07						
	소금	0.07						
18[월]	오전간식	흑미죽(경남)	식초, 사과식초	0.07	① 데친 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자정, 소금, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.			
			백김치	김치, 백김치		13		
	점심	백미밥	우유(200ml) ②	우유	130	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.		
			바나나(경남)	바나나, 생것	65			
		돈육가지볶음(알고리즙) ⑤⑥⑩	흑미밥	멜발, 흑미, 생것	9.75	① 쌀과 흑미는 깨끗이 씻어서 불린다. ② 당근, 양파는 씻은 후 잘게 다진다. ③ 냄비에 쌀, 흑미, 물을 넣고 끓이다가 감자와 당근, 양파를 넣는다. ④ 쌀이 퍼지면 약불로 줄이고 전일염으로 간을 한다. ⑤ 죽이 완성되면 깨소금을 넣어 완성한다.		
				멜발, 백미 생것	6.5			
			에호박전국(멸치육수) ⑨	양파, 생것	3.25		① 다시마, 멸치로 육수를 내고 에호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 에호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다..	
				당근, 생것	1.95			
				당근, 뿌리, 생것	1.95			
				소금, 전일염	0.33			
깨소금, 가루, 볶은것				0.13				
호박, 애호박, 생것				13				
멜치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.55							
양파, 생것	4.55							
감자당근조림 ⑤⑥	백미밥	파, 생것	1.3	① 돼지고기(5*5*0.4cm)는 핏물제거하여 준비한다. ② 양배추, 당근은 세척 후 1*4cm 크기로 편썰고, 가지는 세척 후 2cm 두께로 어슷썰고, 양파는 세척 후 0.5cm 두께로 채썰고, 마늘과 생강은 세척 후 다져놓는다. ③ 솥에 콩기름을 두르고 돼지고기가 2/3 익을때까지 볶은 후 양념장과 가지, 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶아 준다. (양념장 : 간장,다진마늘,다진생강, 물엿, 청주, 참기름, 참깨, 설탕, 후추) ④ 마지막으로 대파는 세척 후 0.3cm두께로 어슷썰어 고명으로 올려 완성한다.				
		다시마, 말린것	0.65					
	다진고기, 알다리, 생것	마늘, 깬마늘, 생것	0.65		① 감자와 당근을 1cm 크기로 각둑썰기 하여 삶는다. ② 적당히 삶아지면 물을 모두 따라 버리고 양념장(간장, 물엿, 식용유, 다진마늘, 설탕, 참기름, 깨소금)을 만들어 넣어 조리한다.			
		새우젓, 후춧, 토굴, 염절임	0.33					
		참기름	0.33					
		돼지고기, 알다리, 생것	39					
		가지, 생것	9.75					
		양배추, 생것	5.2					
		당근, 뿌리, 생것	3.25					
		양파, 생것	3.25					
오전간식	(이유식)배추죽	간장, 개량, 양조	1.95	1. 물난 끓는 물기를 빼고 먹기전에 끓여 찬물 2개에서 조림한다. 2. 배추는 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 3. 냄비에 1, 2와 적당량의 물을 넣고 생, 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄여 뒤, 쌀이 완전히 퍼지면				
		콩기름	1.95					
	배추, 생것	파, 대파, 생것	1.95		① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		물엿	1.3					
		마늘, 생것	0.33					
		설탕, 백설탕	0.33					
		청주, 알코올 16%	0.33					
		생강 뿌리줄기, 생것	0.13					
		참기름	0.13					
		참깨, 흰색, 볶은것	0.13					
점심	백미밥	후추, 검은색, 가루	0.07	1. 혼제오리, 양파, 알배추, 팽이버섯, 부추를 먹기 좋은 크기로 썬 후 냄비에 담아 썬다. 2. 대파는 잘게 다진 후 간장과 식초를 넣어 소스를 만든다.				
		감자, 대지, 생것	26					
	혼제오리부추탕 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	6.5		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.			
		간장, 개량, 양조	0.33					
		마늘, 깬마늘, 생것	0.33					
		물엿	0.33					
		설탕, 백설탕	0.33					
		콩기름	0.33					
		깨소금, 가루, 볶은것	0.13					
		참기름	0.13					

19[짜]			식초, 사과식초	0.65	① 시금치는 대저 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다.
				0.65	
		시금치나물 ⑤⑥	시금치, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
오후간식		백김치	소금	0.07	① 시금치는 대저 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			멜발, 백미, 일품, 생것	17.55	
			소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75	
		쇠고기주먹밥 ⑤⑥⑦	당근, 뿌리, 생것	3.25	1. 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 적당량의 물을 넣어 밥을 짓는다. 2. 소고기는 0.3cm 크기로 잘게 다진 뒤 간장, 설탕, 다진 마늘에 버무린다. 3. 당근은 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고 당근과 소고기를 넣어 볶는다. 5. 볼에 밥, 다진 소고기, 다진 당근, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞어 지름 2cm의 크기로 동글게 뭉쳐 완성한다.
			간장, 채래	1.3	
			참기름	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			참기름	0.65	
20[수]		우유(200ml) ②	우유	130	-
			우유	22.75	
		오트밀죽 ④	귀리, 오트밀	13	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 골고루 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 퍼질 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
			소금	0.33	
		닭살카레라이스 ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	멜발, 백미, 생것	35.75	1. 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. 2. 닭가슴살은 절개 뒷, 감자와 당근은 1x1x0.5cm, 양파, 양송이, 피망은 1x1cm 크기로 썬다. 3. 닭가슴살, 감자, 당근, 양파, 양송이는 기름에 볶다가 물을 부어 끓인다. 4. 카레분말을 물에 풀어 3에 넣은 후 끓이고 마지막에 피망을 넣어 한번 더 끓인다. 5. 밥에 4를 얹는다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	29.25	
			감자, 대지, 생것	9.75	
			카레 소스, 가루	9.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	1.95	
			참기름	1.3	
			피망, 초록색, 생것	1.3	
			근대, 생것	19.5	
		근대맑은국 ⑤⑥	다시마, 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 근대, 파를 넣고 끓인 후 다진마늘, 간장으로 간한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
		팽이버섯개살전 ①③④⑤⑥	간장, 채래	0.65	① 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② 개살을 찢어서 넣는다. ③ ②에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			팽이버섯, 겉외, 생것	19.5	
			달걀, 생것	9.75	
			개살살	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			참기름	3.25	
21[목]		백김치	소금, 정제염	0.13	-
			김치, 백김치	13	
		오렌지	오렌지, 내복, 생것	65	* 살균 대상 : 오렌지
			마시는요거트플레인(150ml) ②	요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5
		원샷생선죽	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 생선살은 굵은 물에 살짝 대친 후 으깬다. 3. 애호박, 양파를 다진다. 4. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣고 볶다가 애호박, 양파, 분량의 물을 넣고 센 불에서 끓인다.
			대구, 생것	9.75	
			양파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			참기름	0.65	
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 꽃새우, 생것	7.8	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
		새우살미역국 ⑤⑥⑦	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.26	
			돼지고기, 등심, 생것	26	
			밀, 중력밀가루	4.55	
			양파, 생것	3.25	
		수제떡갈비(돈육) ⑤⑥⑦	파, 대파, 생것	3.25	1. 돼지고기, 양파, 대파와 마늘은 골고루 다진다. 2. 다진양파, 다진대파, 다진마늘, 진간장과 설탕을 혼합하여 양념장을 만든다. 3. 돼지고기, 양념장과 밀가루를 혼합한 뒤 치대어 동글게 맞춘다. 4. 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			간장, 개랑, 양조	1.95	
			참기름	1.95	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			설탕, 가루	0.65	
		토마토샐러드(완주) ①⑤⑥⑦	토마토, 대지, 생것	19.5	① 토마토는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 반은 적당한 크기로 썬다. ② 양상추는 먹기 좋은 크기로 썰어 차가운 물에 담궈둔다. ③ 토마토와 양상추의 물기를 제거한다. ④ 남은 토마토는 마요네즈와 사이드 또는 설탕을 넣고 믹서기에 갈아서 소스를 만들어 준다.
			양상추, 생것	13	
			마요네즈, 난황	3.25	
			탄산 음료, 사이드	3.25	
			김치, 백김치	13	
22[금]		백김치	소금, 천일염, 가는소금	0.13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유(200ml) ②	우유	130
		바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
			멜발, 백미, 생것	13	
		병아리콩죽 ⑤	병아리콩, 인도산, 말린것	6.5	① 쌀과 병아리콩은 미리 불려준다. ② 불린 병아리콩은 블렌더에 넣어 갈아준다. ③ 냄비에 불린 쌀과 적당한량의 물을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 쌀이 퍼지면 ②를 넣고 끓이다가 소금, 간하여 낸다.
			소금, 천일염, 가는소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			배추, 생것	9.75	
			원장, 개랑	2.6	
		단배추원장국 ⑤⑥	멜치, 생것	1.3	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 풀어 끓인다. 2. 단배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 썰어서 볶는다. 3. 원장을 푼 육수에 배추를 넣고 끓으면 나머지 재료를 넣고 간을 한다.
			파, 실파, 생것	0.65	
			오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	
			간장, 개랑, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
		진미채간장조림 ⑤⑥⑦⑧	청주, 알코올 16%	1.3	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 오징어채를 볶다가 양념과 물을 넣어 조린다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			달걀, 생것	32.5	
22[금]		모듬채소계란말이 ①⑤	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 그릇에 계란을 풀어준다. ② 당근, 양파, 애호박, 파는 잘게 다진다. ③ ②에 ①과 소금을 넣고 섞는다. ④ 달군 팬에 참기름을 두르고, 계란말이를 하여 한 입 크기로 썬다.
			양파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			참기름	1.3	
			파, 실파, 생것	1.3	
		소금	소금	0.65	

		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		두유, 대두	두유, 대두	19.5	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 익기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 팬에 풍기를 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모자렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조린다.
오후간식		두유파스타 ②⑤⑥	파스타, 스파게티, 말린것	13	
			브로콜리, 생것	3.25	
			양송이버섯, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			치즈, 모짜렐라	3.25	
			참기름	1.3	
			소금	0.65	
		우유(200ml) ②	우유	0.07	-
			우유	130	
	오전간식	들깨무죽	멸활, 백미, 생것	13	① 쌀을 끓여 졸인 후 반죽 으깨어 준다. ② 무는 껍질을 벗기고 잘게 다져 준비한다. ③ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ ①이 끓어 오르면 ②와 들깨가루를 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			무, 조선했, 생것	9.75	
			들깨, 말린것	2.6	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	1. 멸치와 다시마로 국물을 우려낸다. 2. 멸갈이배추, 호박은 한입크기로 편썰고 두부는 깍둑썰기 한다. 3. 1에 된장과 마늘을 톳고 2와 차돌박이를 넣고 끓인다. 4. 파는 송송 썰어 마지막에 두부와 함께 넣는다.
			소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75	
		차돌박이된장국 ⑤⑥⑩	두부	6.5	
			멸갈이배추, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			된장, 개량	1.95	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.97	
			파, 생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			순살삼지	26	
			무, 조선했, 생것	6.5	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.95	
			참기름	1.95	
			참깨, 흰색, 볶은것	1.3	
			파, 실파, 생것	1.3	
			마늘, 생것	0.65	
			맛술	0.65	
			참기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			콩나물, 생것	34.12	
			파, 생것	0.97	
			김, 참김, 말린것	0.39	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.13	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유(200ml) ②	우유	130	
		잘게선비없는포도(경남)	포도, 델라웨어, 생것	65	-
			멸활, 백미, 생것	16.25	
		(이유식)새우살죽 ⑥	새우, 시바새우, 생것	6.5	① 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ② ①이 끓어 오르면 ②을 넣고 숟가락을 기울여 푼듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양파, 생것	3.25	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			돼지고기, 사태, 생것	39	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			멸갈이배추, 생것	6.5	
			양파, 생것	1.95	
			된장, 개량	1.3	
			들깨, 말린것	1.3	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			어묵, 튀긴것	22.75	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			참기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			참기름	0.26	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	
		백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유(200ml) ②	우유	130	
		사과(경남)	사과, 부사(후지), 생것	65	-
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			아몬드, 볶은것	6.5	
			참기름	0.78	
			소금	0.33	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			아욱, 생것	16.25	
			양파, 생것	6.5	
			무, 조선했, 생것	1.3	
			파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			돼지고기, 살코기, 생것	39	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 백설탕	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이, 개량종, 생것	16.25	
			파프리카, 노란색, 생것	9.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			소금	0.26	
			참기름	0.26	

29[금]	오후간식		참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유(200ml) ②	130	-
	오전간식		참외	65	-
			멜발, 백미, 생것	13	1. 끝은 풀린 후 으깨준다.
	점심	치즈죽 ②	양송이버섯, 생것	6.5	2. 양송이버섯을 잘게 썬다.
			치즈, 채다	6.5	3. 적당량의 물을 넣어 끓이다가 양송이버섯을 넣어 한소끔 끓여준다.
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	4. 물을 기고 치즈를 넣은 후 녹을 수 있도록 섞는다.
		#두부탕국 ⑤⑥	두부	16.25	① 찌를 풀린다.
			무, 조선무, 생것	9.75	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		참치채소볶음 ⑤	가다랑어, 유자통조림	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			참기름	0.13	
		느타리버섯나물 ⑤⑥	소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			느타리버섯, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
	오후간식		백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유(200ml) ②	130	-
	점심	감자샌드위치(교육점) ①②⑤⑥⑧	빵, 모닝빵	13	
			감자, 대지, 생것	6.5	
			계란살	6.5	
			달걀, 생것	6.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			오이, 취청, 생것	3.25	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			멜발, 백미, 생것	6.5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	5.2	
			참쌀, 백미, 생것	1.3	
			소금, 정제염	0.33	
1[생일식단]	오전간식	(이유식)참발접은콩죽 ③	참기름	0.33	
			녹두죽	26	
	점심	청포묵우침 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.65	
			김, 참김, 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	
			김치, 백김치	13	
		소고기배추찜 ⑤⑥⑧	소고기, 한우(1등급), 안심, 생것	29.25	
			배추, 생것	16.25	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			파, 대파, 생것	1.3	
			맛술	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			설탕, 백설탕	0.26	
	오후간식	북어미역국 ⑤⑥	참기름	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
2[전학식단]	오전간식	[행]생일케이크 ①②⑤⑥	명태, 북어, 말린것	3.25	
			미역, 말린것	1.3	
	점심	흑미시고기죽	간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			닭고기, 성계, 생것	19.5	
		닭곰탕(1) ⑥	무, 조선무, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
		백미밥	후추, 검은후추, 가루	0.01	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
		새우케첩볶음 ⑤⑥⑧	김치, 백김치	13	
			새우, 꽃새우, 생것	29.25	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			토마토 케첩	2.6	
			콩기름	1.3	
			물엿	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			청주, 알코올 16%	0.26	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			숙주나물, 생것	26	

		숙주나물_2025012223	당근_뿌리_생것	2.6	1. 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가늘게 채를 썰고 파는 작게 다진다. 2. 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 무친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			파_데파_생것	1.3	
			참기름	0.46	
			마늘_구근_생것	0.26	
			소금	0.2	
			참깨_원개_볶은것	0.2	
	오후간식	우유(200ml) ㉔	우유	130	-
		당근양파주먹밥(이유식) ㉕	멸쌔, 떡미, 생것	9.75	㉑ 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ㉒ 당근, 양파는 잘게 썬다. ㉓ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ㉒를 볶는다. ㉔ 그릇에 ㉑, ㉓을 넣어 작게 뭉쳐서 제공한다.
			당근, 뿌리, 생것	4.55	
			양파, 생것	4.55	
			콩기름	0.33	