

[2026년6월 간식형 식단]

6월 식단 레시피 (조리지시서)						
1~2세 유아 식단						
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법	
01[월]	오전간식	연두부죽. ⑤	두부, 연두부	32.5	① 쌀은 불리고, 당근은 다진다. ② 냄비에 들기름을 두르고, 불린 쌀을 넣고 볶는다. ③ ②에 당근을 넣고 함께 볶다가 물을 부어 끓이고 연두부를 넣는다. ④ ③에 소금으로 간을 한다.	
			멸살_백미_생것	16.25		
			당근_뿌리_생것	3.25		
			들기름	0.78		
			소금	0.33		
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 물린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			배추_생것	6.5		
			느타리버섯_생것	4.55		
		버섯사브사브국(영현) ⑤⑥	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 찢고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55		
			양파_생것	3.25		
			평이버섯, 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, 천일염	0.07		
			돼지고기, 살코기, 생것	32.5		
		돼지고기부추볶음 ⑤⑥⑩	부추, 재래종, 생것	9.75	① 돼지고기, 당근, 양파는 채 썰고 부추는 적당한 크기로 썰어준다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 다진 파, 다진 마늘, 설탕, 참기름, 후추를 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근을 차례로 볶은 후 돼지고기를 넣어 볶는다. ⑤ 돼지고기가 어느 정도 익으면 양념장과 부추를 넣어 골고루 볶아 완성한다.	
			양파, 생것	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	1.3		
			참기름	1.3		
			파, 생것	1.3		
			설탕, 백설탕	0.65		
			참기름	0.33		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
		감자채볶음(지역아동) ③	감자, 대지, 생것	39	1. 감자를 채 썰어 물에 담가둔다. 2. 팬에 참기름을 두르고 감자를 넣고 볶아준다. 3. 2에 소금을 넣고 간을 맞춰준다.	
			파_대파_생것	4.88		
			참기름	1.46		
			소금	0.97		
			김치, 백김치	13		
		오후간식	방울토마토 ②	토마토 방울토마토_생것	65	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		02[화]	오전간식	쇠고기죽 ⑤	우유 ②	130
	우유				130	
	멸살_백미_생것				16.25	
	소고기_한우_양지_생것				6.5	
	참기름				0.65	
	점심		백미밥	소금	0.13	1. 쌀은 물린 후 으깨둔다. 2. 쇠고기는 핏물을 제거한 후 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 쇠고기를 볶다가 으깬 쌀과 함께 볶는다. 4. 물을 부어 한소금 끓이고 소금으로 간한다.
멸살_백미_생것				35.75		
가자미, 생것				22.75		
무, 조선무, 생것				9.75		
양파_생것				3.25		
가자미살국 ⑤⑥			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.6	① 냄비에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 붓고 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 가자미살을 넣고 끓여준다. ④ ③에 다진 마늘, 양파, 파, 육수를 넣어 한소금 끓인 뒤 간장으로 간을 한다. ⑤ 마지막으로 들기름을 한스푼 넣은 후 마무리한다.	
			숙갓_생것	1.95		
			다시마, 말린것	1.3		
			파_대파_생것	1.3		
			간장_재래	0.65		
			마늘, 생것	0.65		
			닭갈비	19.5		
			양파_생것	6.5		
			간장, 개량, 양조	3.25		
			파, 생것	3.25		
데리야끼닭갈비 ③⑥			참기름	1.62	① 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 돼지고기, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 양파, 파, 데리야끼소스를 넣어 골고루 섞으며 조리한다.	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65		
			물엿	0.65		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			숙주나물_데친것	16.25		
			미니파프리카, 빨간색, 생것	6.5		
			파, 생것	0.97		
			간장_재래	0.33		
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13		
			참기름	0.13		
파프리카숙주나물 ③⑥			소금	0.07	① 파프리카와 숙주를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파프리카, 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.	
			참깨_흰깨_볶은것	0.07		
			김치, 백김치	13		
			우유 ②	130		
			바나나(경남)	65		
			바나나, 생것	65		
오후간식	백김치		김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.	
04[목]	오전간식		현살생선죽1	우유 ②	130	-
				바나나(경남)	65	
		바나나, 생것		65		
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀은 물린 후 물렌더에 갈아 한줌 으개지도록 간다. ② 대구살은 찢어서 잘게 다진다. ③ 브로콜리는 꽃부분만 떼어낸 후 끓는 물에 데친 후 굵게 다져준다. ④ 냄비에 ①과 ③을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀을 물린다. ⑥ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이)_생것	13		
			원장, 개량	2.6		
			호박_애호박_생것	2.6		
			파, 생것	1.95		
		차돌박이원장국 ③⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 차돌박이,애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33		
			달걀, 생것	32.5		
			당근, 뿌리, 생것	6.5		
			시금치, 생것	6.5		
			소금	0.65		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
			오이, 다다기, 생것	19.5		
			소고기, 한우(1++등급), 우둔, 생것	13		
			마늘, 생것	1.95		
		삼색계란찜 ①	간장, 개량, 산분해	0.65	① 계란을 풀어 계란과 동일한 양 만큼의 물을 넣고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. 계란물을 세 개의 그릇에 나눈다. ② ①에서 준비한 계란을 하나에 시금치를 넣고 익서기에 끓여준다. ③ ①에서 준비한 계란을 하나에 당근을 넣고 익서기에 끓여준다. ④ ②를 먼저 쪼개서 넣어 중간불에서 찌고 그 위에 ③을 넣고 찌다. ⑤ 마지막으로 ④에 아무것도 넣지 않은 계란물을 넣고 찌다.	
			물엿	0.65		
			소금, 천일염, 소금꽃	0.65		
			참기름	0.65		
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33		
			김치, 백김치	13		
		소고기오이볶음 ⑤⑥⑩	소고기, 한우(1++등급), 우둔, 생것	13	1. 다진 소고기는 양념장(간장, 다진마늘, 참기름, 올리브당)에 재워둔다. 2. 오이는 잘 씻어 반달모양으로 썰어 소금에 절여둔다. 3. 팬에 재워둔 고기를 볶다가 어느 정도 익으면 오이를 넣고 강한 불에 2~3분간 휘릭 볶아 참깨로 마무리 한다. 4. 그릇에 담아 완성한다.	
			마늘, 생것	1.95		
			간장, 개량, 산분해	0.65		
			물엿	0.65		
			소금, 천일염, 소금꽃	0.65		
			참기름	0.65		
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33		
			김치, 백김치	13		

05[금]	오후간식	푸실리게참볶음(봉화군센터) ㉔㉕㉖	파스타, 스파게티, 말린것	9.75	① 양파, 파프리카, 당근을 깨끗이 씻어 나박썰기 한다. ② 끓는 물에 푸실리를 삶은 후 찬물에 행구고 올리브유에 버무려 둔다. ③ 팬에 버터를 녹인 후 채소와 소금을 넣고 볶는다. ④ 팬에 푸실리, 케첩을 넣고 약불에 버무리듯 살짝 볶는다.
			토마토 케첩	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	
			버터	0.65	
			올리브유	0.65	
			소금	0.33	
	점심	#브로콜리죽	우유 ㉔	130	-
			멸살_백미_생것	19.5	
			브로콜리_생것	9.75	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			소금	0.33	
			참기름	0.33	
		팽이버섯게살국 ㉕㉖㉗	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯과 맛살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			팽이버섯_생것	9.75	
			어묵, 게맛살 첨가	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	1.3	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		새우살크림소스조림 ㉔㉕㉖	새우, 시바새우, 생것	39	① 새우살은 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카와 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우살을 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 졸인다.
			양파, 생것	13	
			우유	9.75	
			크림, 생크림	6.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	
			종기름	1.3	
			소금	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		우영채볶음 ㉕㉖	우영_생것	22.75	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 조리듯이 볶다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			물엿	0.26	
			식초, 사과식초	0.26	
		백김치	참기름	0.26	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			김치, 백김치	13	
			우유 ㉔	130	
	오후간식	사과(경남)	우유	130	-
			사과, 부산(후지), 생것	65	
08[월]	오전간식	단호박죽	호박, 단호박, 생것	22.75	1. 찹쌀은 불린 후 으갠다. 2. 단호박은 찢어 겹살과 속을 제거하고 으갠다. 3. 대추는 씨를 제거하고 적당한 크기로 썬다. 4. 냄비에 물을 붓고 단호박, 찹쌀을 넣고 저어가며 끓인다. 5. 설탕, 소금으로 간을 하고 대추를 올려 골고루 섞어 낸다.
			찹쌀, 백미, 생것	13	
			대추, 말린것	0.65	
			소금	0.33	
			설탕_황설탕	0.13	
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 적당량의 물에 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 마늘은 다지고, 무는 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 소고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두른 후 소고기, 무, 다진 마늘을 넣고 볶아준다. ⑤ ④의 소고기가 어느 정도 익으면 육수를 넣어 끓여주고 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13	
		#소고기탕국 ㉕㉖㉗	소고기, 한우, 살코기, 생것	9.75	
			양파_생것	1.3	
			파_대파_생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
		수제통그랑뎡 ㉕㉖㉗	돼지고기_안심(안심살)_생것	26	
			당근_뿌리_생것	6.5	
			종기름	3.9	
			양파_생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	1.3	
	점심	#브로콜리참깨무침 ㉕㉖	소금_천일염_소금꽃	0.13	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 참깨는 반쯤 으갠고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 다진 마늘을 담고 간장, 참깨, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			브로콜리_생것	29.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
		백김치	참기름	0.26	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	김가루주먹밥	멸살_백미_생것	16.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부어 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뽕진 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김_참김, 말린것	1.3	
			소금	0.33	
			참기름	0.26	
			우유 ㉔	130	
09[화]	오전간식	참깨죽	멸살_백미_생것	16.25	1. 쌀을 미리 불려놓는다. 2. 버섯은 잘게 다지고 참깨는 곱게 간다. 3. 쌀과 다진 버섯을 냄비에 넣고 볶다가 익으면 물을 붓고 참깨를 넣어 강불에서 끓인다. 4. 재료가 한소끔 끓어 오르면 약불로 줄여 소금으로 간하고 조금 더 끓인다.
			참깨_흰깨_말린것	3.25	
			느타리버섯_생것	1.95	
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
	점심	백미밥	멸살_백미_생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 건미역은 충분히 불려 적당하게 찢어주고, 건 다시마, 멸치로 육수를 낸다. ② 냄비에 미역을 넣고 살짝 볶다가 육수를 넣고 끓여준다. ③ 미역이 충분히 익었을 때 국 간장, 소금으로 간을 맞춘다.
			참기름	1.3	
		맑은미역국(지역아동) ㉕㉖	다시마, 말린것	0.97	
			멸치, 대말치, 삶아서 말린것	0.97	
			미역, 말린것	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
		(평택)돼지고기볶음(45) ㉔㉕㉖㉗㉘㉙	돼지고기_등심_생것	29.25	
			양파_생것	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
			종기름	3.25	
			토마토 소스, 케첩	3.25	
			파_대파_생것	3.25	
			파프리카, 주황색, 생것	3.25	
			피망, 초록색, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕_백설탕	0.65	
			참기름	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	

10[수]	오전간식	양송이버섯볶음 ⑤⑥	양송이버섯, 생것	52	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 송이를 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.23	
			참기름	0.23	
	오후간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	
		참외	참외 씨 포함 생것	65	
11[목]	오전간식	타락죽 ②	우유	52	1. 쌀은 불린 후 으개둔다. 2. 분량의 우유에 쌀을 넣어 끓여낸다. 3. 소금, 설탕으로 간을 맞춘다. ① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬 뒤, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 간장, 참기름으로 마무리한다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 또 다른 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 ④의 양념장과 달걀후라이를 곁들여 낸다.
			멸살, 백미, 생것	13	
			소금	0.2	
			설탕, 왕설탕	0.13	
			달걀, 생것	32.5	
	점심	#삼색나물비빔밥&달걀 ①③⑥	멸살, 백미, 생것	29.25	
			고사리, 데친것	9.75	
			시금치, 생것	9.75	
			콩나물, 생것	9.75	
			콩기름	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			소금	0.33	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
	점심	맑은애호박국	파, 생것	1.95	1. 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. 2. 애호박은 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	0.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		저염두부양념조림 ⑤⑥	두부	26	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			설탕, 백설탕	1.3	
			콩기름	0.97	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
오후간식	오전간식	백김치	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
		우유 ②	우유	130	
		모닝빵샌드위치 ①②④③⑥⑥	빵, 식빵	9.75	
			마요네즈, 난황	5.2	
			달걀, 삶은것	3.25	
			계란살	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			양파, 생것	1.95	
			오이, 다지기, 생것	1.95	
			옥수수, 가당, 통조림	1.95	
			마늘, 볶은것	0.65	
12[금]	오전간식	[안동센터]잔멸치죽	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고 잔멸치는 물에 살짝 불린다. ② 불린 멸치, 당근은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ④ ②가 끓으면 잔멸치, 당근을 넣고 소금으로 간한다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금, 천일염, 가는소금	0.13	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 다시멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓인 후 멸치와 건다시마를 건져내고 육수를 만든다. ② 아욱과 대파는 깨끗이 씻고 대파는 송송썬다. ③ ①의 육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			아욱, 생것	13	
			된장, 개량	1.95	
			파, 생것	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
		순살찜닭+납작만두 ②③④⑤⑥⑥	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			닭고기, 생것, 생것	26	
			만두, 군만두	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
	점심	하얀콩나물무침(경남) ⑤	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 닭은 찬물에 담구 찜물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 달아 조린다. 5. 납작만두는 팬에 구워 찜닭과 함께 먹는다.
			콩나물, 생것	22.75	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		백미밥	참기름	0.33	
			파, 생것	0.33	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			바나나(경남)	65	
12[금]	오전간식	시금치원장죽(경남) ⑤⑥	멸살, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 시금치는 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 된장으로 간을 한다.
			시금치, 생것	9.75	
			원장, 재래	1.95	
			참기름	0.78	
			참기름	0.78	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 구운 김은 적당한 크기로 찢어 놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 풀어 놓은 달걀과 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간 하고 후춧가루와 김을 넣어 마무리한다.
			달걀, 생것	19.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			김, 참김, 구운것	0.65	
		김달걀국 ①	마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			가다랑어, 유자통조림	9.75	
			밀, 중력밀가루	6.5	
	점심	(달걀제외)참치채소전(0.5) ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 참치는 체에 밭쳐 기름을 뺀다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 참치들을 두르고 ③을 적당한 양의 먹기 좋은 크기로 동그렇게 전을 부친다.
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			전분, 옥수수, 가루	1.95	
			콩기름	1.95	
			소금	0.07	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	

15[월]	오전간식	진미채간장조림 ①③④⑦	오징어, 포, 조미하여 말린것	4.88	1. 진미채는 적당한 크기로 찢어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀후 마요네즈에 버무린다. 2. 양념장(간장, 맛술, 다진 마늘, 다진 대파)을 만든다. 3. 팬에 양념장과 통량의 물을 넣고 끓이다가 진미채를 넣고 약한 불로 졸인 후 양념이 잘 스며 들도록 고루 섞는다. 4. 불을 완전히 끈 후 물엿을 넣고 섞는다. 5. 참기름을 넣고 섞은 후 통깨를 뿌려 완성한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			물엿	0.46	
			맛술	0.39	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			마요네즈, 진한	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			김치, 백김치	13	
15[월]	점심	백미밥	우유 ②	130	-
			자른씨없는포도	65	1. 포도는 흐르는 물에 깨끗이 씻어 먹기좋은 크기로 잘라 제공한다.
			멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀을 불려준다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			아몬드, 말린것	3.25	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			명태, 북어, 말린것	4.88	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			미역, 말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장, 재래	0.33	
15[월]	점심	!간장오리불고기 ⑤⑧	마늘, 깰마늘, 생것	0.33	① 오리고기는 적당한 크기로 찢고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ⑤을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.26	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	26	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	3.25	
			물엿	1.95	
			콩기름	1.95	
			간장, 재래	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
15[월]	점심	청경채나물(경남) ⑤⑧	참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			청경채, 생것	22.75	
			간장, 재래	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
16[화]	점심	영양잡곡죽	사과, 부사(후지), 생것	65	-
			멜발, 백미, 생것	13	① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개치도록 간다. ② 으깬쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 선풍에서 끓이다 끓여오르면 물을줄이고 쌀이 퍼질때까지 끓인다
			멜발, 흑미, 생것	3.25	
			찰쌀, 백미, 생것	3.25	
			찰쌀, 현미, 생것	3.25	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			두부, 순두부	52	① 바지락은 찬물에 한두번 헹구고 찬물에 소금을 뿌려 담근다. ② 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. 팔팔끓기 시작하면 중불에서 더 끓여 준 후 다시마를 건져낸다. ③ 육수에 바지락을 모두 넣어 준다. ④ 바지락을 넣은 육수가끓기 시작하면 순두부를 넣고 다진마늘, 국간장, 대파를 넣는다. ⑤ 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.
			바지락, 양식, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			간장, 개량, 산분해	1.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			소금, 전일염	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			소고기, 한우, 통심, 생것	16.25	1.소고기는 0.5cm두께로 자른 후 칼등으로 두드려 넓게 편다. 2.배는 강판에 갈고,분량의 재료를 섞어서 양념장을 만든다. 3.만들어 놓은 양념장에 고기를 재운다. 4.재운 고기를 달궈진 석쇠나 후라이팬에 구운 후 제공한다.
16[화]	점심	수제비비야니구이 ③④⑦	간장, 개량, 산분해	1.3	
			배, 신고, 생것	0.65	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	
			물엿	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			멜발, 생것	16.25	
			참기름	0.65	
			파, 생것	0.65	
16[화]	점심	열무나물(경남) ⑤⑧	간장, 재래	0.33	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①, ②를 넣고 소금, 간장으로 간을 한 후 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			불루베리(100g)	65	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			새우, 가시발새우, 생것	9.75	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
17[수]	점심	새우살죽 ⑧	당근, 뿌리, 생것	1.95	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 새우살은 소금물에 흔들어 씻은 후 잘게 다진다. ③ 애호박, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀, 새우살, 애호박, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 새우살이 익으면 물을 붓고 쌀이 퍼질 때까지 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 하여 완성한다.
			참기름	0.33	
			소금, 전일염	0.26	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			닭고기, 다리, 생것	26	
			밤, 생것	6.5	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			대추, 말린것	1.3	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.3	
17[수]	점심	닭다리삼계탕(청) ⑧	인삼, 수삼, 생것	1.3	① 멸치, 다시마, 양파를 넣어 육수를 끓여준다. 닭다리는 깨끗하게 손질하여 준비한다. ② 냄비에 닭다리, 깰 밤, 대추, 수삼, 마늘, 대파와 육수를 넣고 충분히 끓인다. ③ ②에 소금, 후춧가루로 간을 하여 제공한다. **참발을 불려서 소량 넣으면 국물이 조금 더 진합니다.
			다시마-소건통	0.65	
			멸치-소건통-대멸	0.65	
			소금	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	
			김, 맛김, 조미, 구운것	6.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			콩기름	0.65	
			설탕, 백설탕	0.26	
			참기름	0.26	
17[수]	점심	#김자반 ⑤⑧	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 김은 깨끗이 손질하여 잘게 찢는다. ② 팬에 콩기름을 두른 후 김을 약한 불에서 살짝 볶는다. ③ ②에 간장, 설탕, 참기름을 넣어 빠르게 볶아낸다. ④ 깨를 뿌려 마무리한다.

18[목]	오전간식	검지채전(경남) ⑤⑥	감자, 대지, 생것	16.25	① 감자와 양파, 당근을 채낸 후, 부침가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다 ② 팬에 풍기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.													
			밀, 부침가루	9.75														
	당근, 뿌리, 생것		3.25															
	양파, 생것		3.25															
	풍기름		1.3															
	소금	0.13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.															
	백김치	김치, 백김치		13														
	겉걸이치즈스틱(20g)(뚜레주르)	치즈를빵		11.38														
	우유 ②	우유		130														
	-	-		-														
오전간식	누룽지죽(경남)	멸달밥, 누룽지	22.75	① 냄비에 누룽지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다.														
	백미밥	멸달, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.														
점심	맑은육개장 ①④⑤⑥	소고기, 환우, 양지, 생것 고사리, 데친것 무, 조선무, 생것 숙주나물, 생것 토란대, 줄기, 생것 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 소금 후추, 검은후추, 가루	15.6 3.25 3.25 3.25 3.25 1.95 0.33 0.33 0.26 0.07	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.														
			간장돼지불고기 ⑤⑥⑧		돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 간장, 개량, 양조 풍기름 파, 생것 설탕, 백설탕 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 후추, 검은후추, 가루	29.25 9.75 3.25 1.3 1.3 1.3 0.65 0.26 0.26 0.07	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 풍기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.											
						배추들깨나물 ⑤⑥		배추, 생것 들깨, 말린것 파, 생것 간장, 채래 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 후추, 검은후추, 가루	22.75 1.95 0.97 0.33 0.13 0.13 0.07	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리 한다.								
									백김치		김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.					
									방울토마토 ④		토마토, 방울토마토, 생것	65						
									우유 ②		우유	130	-					
									오전간식		새송이버섯죽	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것 멸달, 백미, 생것 참기름 소금	14.95 13 0.97 0.33	1. 쌀은 불리고, 새송이버섯을 잘게 썰어준다. 2. 냄비에 참기름을 두르고 1의 불린 쌀을 넣고 볶다가 물을 넣어 끓인다. 3. 2에 채소를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.				
												백미밥	멸달, 백미, 생것 호박, 애호박, 생것 원장, 개량 파, 생것 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 마늘, 깐마늘, 생것 명태, 동태, 냉동		35.75 22.75 2.6 1.95 1.3 0.33 19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.		
													동태살카레구이 ③④		카레, 가루 풍기름 밀, 중력밀가루 소금		1.3 0.97 0.65 0.13	① 동태는 손질하여 적당한 기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 동태에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
															백김치		김치, 백김치	
											건파래볶음			파래, 가시파래, 말린것 설탕, 백설탕 올리브유 참기름 참깨, 흰깨, 볶은것 소금	6.5 0.33 0.33 0.33 0.33 0.2		1. 파래자반은 마른행주로 닦아 이물질을 제거한 후 잘게 찢는다. 2. 팬에 올리브유를 두른 후 1의 파래자반을 넣어 볶는다. 3. 2에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.	
			우유 ②		우유		130					-						
			켄네크림파스타 ①		켄네리가매 크림소스 양송이버섯, 생것 양파, 생것 풍기름	26 22.75 6.5 6.5 0.65	1. 끓는 물에 켄네를 넣어 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. 2. 양송이버섯은 모양을 살려 얇게 썰고, 양파는 채 썬다. 3. 팬에 식용유를 두르고 양파, 버섯을 넣고 볶는다. 4. 3에 크림소스, 켄네를 넣어 졸여 완성한다.											
					오전간식	#참치죽		멸달, 백미, 생것 다량어, 참다량어, 유지용조림 양파, 생것 당근, 뿌리, 생것 소금 참기름		19.5 9.75 1.95 1.3 0.33 0.33		① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어 준다. ② 참치용조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 당근, 양파는 얇게 다진다. ④ 냄비에 ①과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 한소끔 끓인다. ⑥ 마지막에 소금, 참기름으로 간을 맞춘다.						
								백미밥		멸달, 백미, 생것 배추, 여름 재배, 생것 원장, 개량 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것 파, 생것 마늘, 깐마늘, 생것 다시마, 말린것 돼지고기, 등심, 생것 양파, 생것 파, 대파, 생것 간장, 개량, 양조 풍기름 마늘, 깐마늘, 생것 참기름 후추, 검은후추, 가루	35.75 22.75 1.95 1.3 1.3 0.65 0.33 0.13 0.33 26 6.5 1.95 1.62 0.65 0.33 0.07		① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. 2. 배추는 깨끗이 다듬어 적당한 크기로 찢고 파는 어슷 썰고 마늘은 다진다. 3. 원장을 푼 육수에 배추와 파를 넣고 끓으면 콩가루, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓여낸다.					
	점심	돼지고기양파볶음(경남) ⑤⑥⑧		큰노타리버섯(새송이버섯), 생것 피망, 빨간색, 생것 간장, 개량, 양조 설탕, 백설탕 풍기름						13 3.25 1.3 0.65 0.65	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 각쪽 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물, 간장, 설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 베이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.							
			새송이버섯조림 ③④	백김치 우유 ②			김치, 백김치 우유		13 130	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.								

		바나나(경남)	바나나, 생것	65	-
23[화]	오전간식	대구살죽(이유식)	멸살, 백미, 생것	9.1	① 쌀을 물에 불린 후 반죽 으깨어준다. ② 대구살과 당근, 애호박은 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①, ②, 물을 넣고 숟가락을 기울여 푹둑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 냉동	6.5	
			호박, 애호박, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
	점심	백미밥	근대, 생것	22.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	3.25	
			된장, 개량	2.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.95	
			다시마, 말린것	0.65	
		근대국 ⑥⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			소고기 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	39	
			스타리버섯, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			알파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			물엿	1.95	
			참기름	1.3	
			콩기름	1.3	
			파, 생것	1.3	
		소고기(2), ⑤⑥⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 당근은 반달썰기, 양파는 채 썰고, 마늘은 다지고, 파는 어슷 썰고, 스타리버섯은 한 입 크기로 썬다. ② 쇠고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 한 입 크기로 썬 후 간장, 물엿, 참기름, 설탕, 다진 마늘로 양념장을 만들어 재운다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 재워둔 쇠고기를 볶는다. ④ 쇠고기가 익으면 채소를 넣어 볶은 다음 참기름, 볶은 통깨를 뿌려준다. Tip. 쇠고기를 재울 때 키위, 파인애플 등 과일을 이용하면 육질이 부드러워요.
			소금	0.65	
			설탕, 액설탕	0.65	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	단호박범벅 ①⑤	호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 점토에 쪼른 후 껍질을 벗겨 으낸다. ② 당근은 작게 깎둑썰기해서 데친다. ③ 으깬단호박, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			포도, 건포도	1.3	
			우유 ②	130	
24[수]	오전간식	오트밀죽 ②	우유	22.75	① 오트밀은 반나절 이상 물에 불린 뒤 물기를 빼 골고려 갈아준다. ② 냄비에 오트밀과 우유를 넣고 저어가며 푹 퍼질 때까지 7~8분 끓인다. ③ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
			귀리, 오트밀	13	
			소금	0.33	
			돼지고기, 날적다리, 생것	29.25	
			멸살, 백미, 생것	29.25	
	점심	돈육짜장밥(1.5) ⑤⑥⑥	감자, 대지, 생것	6.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근, 애호박 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 준비한다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기, 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 만들어진 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			짜장소스	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			알파, 생것	3.25	
			호박, 애호박, 생것	3.25	
			콩기름	1.62	
			전분, 감자, 가루	1.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			달걀, 생것	13	
			파, 실파, 생것	3.25	
		참)파송송계란국 ①	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 다시마, 멸치로 육수를 우려낸다. ② 계란은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			다시마	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			새우 튀김용, 튀긴것	26	
		새우살케첩볶음 ⑤⑥⑥⑥	토마토 케첩	6.5	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 새우를 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			간장, 개량, 양조	1.95	
			물엿	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	오후간식	사과(경남)	김치, 백김치	13	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			우유 ②	130	
			우유	130	
			사과, 부사(후지), 생것	65	
			멸살, 백미, 생것	16.25	
25[목]	오전간식	볶은콩가루죽 ⑤	콩(대두) 노란콩, 가루를 볶은것	6.5	1. 쌀을 준비하여 불린다. 2. 쌀을 참기를 넣어 푹다가 물을 부어 끓인다. 3. 쌀이 익으면 가루를 물에 풀어 넣고 한 번 더 끓인다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.13	
			참기름	0.13	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			감자, 대지, 생것	26	
	점심	감자국(멸치육수) ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.55	① 적당한량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm*1cm 크기로 나박썰기 한다. ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			알파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			간장, 재래	0.33	
			다시마, 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.07	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	
			알파, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
		닭살채소볶음 ⑤⑥⑥	설탕, 액설탕	0.97	1. 양파, 당근은 적당한 크기로 썰어준다. 2. 닭고기는 적당한 크기로 썬 뒤 굵은 물에 삶아준다. 3. 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만들어준다. 4. 닭고기는 양념장에 버무려 잠시 재워둔다. 5. 재워둔 닭고기를 볶아준 뒤 얼어둔 채소와 섞어준다. 6. 재료가 익을 때까지 졸여준다.
			참기름	0.97	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			연근, 생것	13	
		(저염)연근조림 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	0.97	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			물엿	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
			참기름	0.13	
			김치, 백김치	13	
	오후간식	팽이버섯전 ①⑤	팽이버섯, 갈외, 생것	19.5	- 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다.
			달걀, 생것	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금, 정제염	0.13	
			우유 ②	130	
			우유	130	
오전간식		치즈고구마죽 ②	멸살, 백미, 생것	16.25	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 썬다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다.
			우유	13	

26[금]	점심	백미밥	고구마, 찹쌀(호박) 고구마, 편것	6.5	3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 겹게다쳐 넣은 후 골고루 섞는다. ① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			치즈, 채다	3.25	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			콩나물, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			두부	26	
			돼지고기, 등심, 생것	13	
			달걀, 생것	6.5	
			양파, 생것	5.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	
			밀, 병가루	3.25	
			돈까스 소스	2.6	
			콩기름	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			소금, 정제염	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	45.5	
29[월]	점심	백김치	파, 생것	0.97	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ① 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ④에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.33	
			콩기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
			참기름	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			참외	65	
			멸살, 백미, 생것	16.25	
			달걀, 생것	13	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			소금, 천일염	0.33	
			참기름	0.2	
			백미밥	35.75	
			닭고기, 생것, 생것	29.25	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
30[화]	점심	백미밥	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다. ② 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ③ 냄비에 양파, 당근, 불린 쌀, 물을 넣고 끓인다. ④ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 짓는다. ⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다.
			삼치, 생것	19.5	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			숙주나물, 생것	26	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			참깨, 흰깨, 말린것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			참기름	0.33	
			콩기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			소금	0.07	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			자른씨없는포도	65	
			멸살, 백미, 생것	16.25	
			김, 맛김, 조미, 구운것	3.25	
30[화]	점심	백미밥	참기름	0.78	① 쌀은 불리고 김은 잘게 부서 팬에 볶는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. ③ ②가 끓으면 김을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김을 부려 마무리 한다.
			김, 참김, 말린것	0.13	
			소금	0.13	
			멸살, 백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	19.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.25	
			파, 생것	2.6	
			다시마, 말린것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			돼지고기, 살코기, 생것	39	
			파, 생것	3.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.65	
			양배추, 생것	22.75	
			파, 대파, 생것	0.97	
30[화]	점심	백미밥	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 썬 후 제공한다. ② 파와 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 양배추와 곁들인다.
			참기름	0.2	
			간장, 개량, 양조	0.13	
			김치, 백김치	13	
			우유 ②	130	
			수박	65	
			멸살, 백미, 생것	6.5	
			참살, 백미, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.65	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
30[화]	점심	백미밥	양파, 생것	3.25	① 쌀을 불리고 당근, 양파, 닭고기를 잘게 다져 푼다. 2. 냄비에 불린 쌀과 물을 붓고 끓인다. 3. 끓기 시작하면 잘게 다진 당근, 양파, 닭고기를 넣어준다. 4. 소금으로 간을 맞추어 낸다.
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			돼지고기, 갈비, 생것	39	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	

