

[2026년8월 축식형 식단]					
8월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	게살죽 ①③⑥⑧	멸활, 백미, 생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 게맛살은 얇게 썰고 당근, 양파, 파는 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 ②를 넣고 볶은 후 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			게맛살	9.75	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			참기름	1.95	
			소금	0.13	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
		애호박된장국 ③⑥	호박, 애호박, 생것	22.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		순살삼치구이 ⑤⑧	삼치, 생것	19.5	① 삼치는 가시를 제거하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 살짝 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			종기름	0.97	
		당근숙주나물 ⑤	소금	0.13	1. 숙주는 끓는 물에 데친다. 2. 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. 3. 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. 4. 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. 5. 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다. Tip - 숙주나 콩나물을 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			숙주나물, 생것	19.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			종기름	0.33	
			파, 대파, 생것	0.33	
			참기름	0.13	
		배추김치 ⑥	소금	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 올미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			우유	130	
	오후간식	우유 핫케이크 ①③④⑤⑧	밀, 팬케이크가루	19.5	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬을 달구어 반죽한 핫케이크를 분량만큼 덜어 구어낸다 (Tip. 기름이 들어가지 않기 때문에 얇게 썰어 굽어낸다)
			대형약콩두유	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			종기름	0.97	
04[화]	오전간식	참깨죽	멸활, 백미, 생것	13	1. 쌀을 불린 후 으깨준다. 2. 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.95	
			참기름	0.65	
	점심	찰쌀밥	소금	0.33	① 쌀과 찰쌀을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	32.5	
		(달걀제외)순두부백탕 ⑤	찰쌀, 백미, 생것	1.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			두부, 순두부	26	
			양파, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑧⑨	참기름	0.13	① 닭살은 깨끗하게 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 파프리카와 양파는 닭살과 비슷한 크기로 썰어주고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 먼저 다진 마늘과 양파를 넣고 볶다가 닭살을 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 파프리카를 넣고 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.33	
			멸활, 백미, 생것	32.5	
			찰쌀, 백미, 생것	1.62	
			두부, 순두부	26	
			양파, 생것	6.5	
			파프리카, 말간색, 생것	6.5	
		사과오이마요무침 ①②④⑤	파프리카, 초록색, 생것	6.5	1. 사과, 오이는 세척, 소독 후 먹기 좋게 썬다. 2. 호상요구르트, 마요네즈, 설탕, 참깨, 땅콩가루를 섞어 소스를 만든다. 3. 배식 직전 1에 2를 버무려 낸다.
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
			참기름	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.23	
			사과, 부사(후지), 생것	16.25	
			오이, 다다기, 생것	9.75	
	배추김치 ⑥	배추김치 ⑥	마요네즈, 난황	3.25	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 받쳐 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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			요구르트, 호상, 플레인	3.25	
			땅콩, 볶은것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
		잔멸치주먹밥 ⑤	갓, 생것	0.91	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리고 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소금, 굵은소금	0.91	
			참발, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 올미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	① 쌀은 불린 후 불려전에 넣어 반쯤 으개치도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으낸다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
		잔멸치주먹밥 ⑤	멸활, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리고 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	2.27	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	
			참기름	1.3	
			종기름	0.65	
			소금	0.33	
			김, 참김, 구운것	0.26	
	오후간식	마시는요거트플레인(150ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.03	-
			요구르트, 액상(농후), 플레인, 식이섬유 첨가	97.5	
			멸활, 백미, 생것	19.5	① 쌀은 불린 후 불려전에 넣어 반쯤 으개치도록 간다. ② 두부는 물기를 빼고 으낸다.

05[수]	오전간식	(간식)애호박누루숙 ⑤	두부	9.75	③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 쪽쪽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
	점심	열무국수 ⑥	호박, 애호박, 생것	9.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 차게 식혀준다. ② 오이와 양파는 채 썰어 준비하고, 열무김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 먹기 좋게 썬다. ③ 끓는 물에 소면을 삶아주고 찬물에 씻어 체에 건져 놓는다. ④ 간장, 식초, 설탕으로 육수에 간을 한다. ⑤ 그릇에 소면과 열무김치, 오이, 양파를 올리고 참기름과 깨소금을 뿌려준다.
			국수, 소면, 말린것	26	
			김치, 열무, 열무김치	13	
			오이, 다다기, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
		(달걀제외)간장닭강정 ⑤⑥⑩	참기름	0.33	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ①에 골고루 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	
			밀, 튀김가루	6.5	
			참기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	3.25	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ⑤⑥	간장, 개량, 양조	1.95	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 양파와 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 맥실탕	0.13	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			도토리묵	42.25	
	오후간식	오코노미야끼 ①⑤⑥⑧⑩	상추, 적상추, 생것	4.55	① 오코노미야끼는 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 양파와 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	4.55	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			간장, 채래	1.95	
			파, 생것	0.97	
			참기름	0.78	
		어린이깍두기 ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.13	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 밥지 않은 김치입니다
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 깍두기	13	
			달걀, 생것	19.5	
			양배추, 생것	16.25	
			오징어, 삶오징어, 생것	9.75	
06[목]	점심	오전간식	밀, 부침가루	6.5	1. 양배추와 양파는 채썰어 준비한다. 2. 쪽파는 2cm길이로 송송 썰어 준비하고 오징어도 먹기 좋은 크기로 채썬다. 3. 볼에 달걀을 풀어 부침가루와 섞어 준비해둔다. 4. 3에 1과 2의 재료들을 넣어 반죽한다. 5. 팬에 식용유를 두르고 중간불로 달구어 반죽을 노릇하게 구워낸다. 6. 찰주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가스오부시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 쪽파, 생것	3.25	
			참기름	1.62	
			돈까스 소스	0.97	
			마요네즈, 전향	0.97	
			파슬리, 말린것	0.13	
			글루텐, 천연고름	65	
			밀, 튀김가루	6.5	
			참기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			배추, 생것	13	
			우, 조선투, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 톳, 열절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			우유 ②	130	
	오후간식	단호박찜	호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 썬다.
			호박, 단호박, 생것	22.75	
오전간식	점심	단호박죽	참쌀, 가루	6.5	① 단호박 껍질을 벗기고 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 단호박을 넣어 끓이고 단호박이 어느 정도 익으면 으개여 가며 끓인다. ③ 그릇에 참쌀가루와 물을 섞어 만든 찰쌀죽을 만들고 ②에 넣어 농도를 맞추고 잘 저어주며 설탕과 소금을 넣어 간을 한다.
			설탕, 맥실탕	1.3	
			소금	0.13	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
		백미밥	참쌀, 가루	6.5	① 쌀을 씻는다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
		감자양파국 ⑤⑥	참쌀, 가루	6.5	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
	오후간식	두부구이&양념장(경남) ⑤⑥	참쌀, 가루	6.5	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	
			참쌀, 가루	6.5	

07[금]	점심	브로콜리맛살무침 ①③④⑥	게맛살 6.5 마요네즈, 난황 1.95 간장, 깨방, 양조 0.65 참깨, 청정채, 볶은것 0.65 설탕, 맥설탕 0.13 올리브유 0.13 식초, 사과식초 0.07 참기름 0.07	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 볼렌더에 청정채, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ? 맛살을 먹기 좋은 크기로 자르고 브로콜리와 함께 골고루 버무리한다.
		배추김치 ⑨	배추 생것 13 무, 조선무, 생것 1.82 갓 생것 0.91 소금, 굵은소금 0.91 잡쌀, 가루 0.52 파, 쪽파, 생것 0.52 고춧가루, 가루 0.39 미나리, 물미나리, 생것 0.39 마늘, 깐마늘, 생것 0.26 새우젓, 육젓, 토골, 염절임 0.2 생강, 뿌리줄기, 생것 0.07 설탕, 맥설탕 0.07	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 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
	오후간식	치즈스틱 ①②③⑤⑥	치즈, 모짜렐라 26 밀, 빵가루 6.5 콩기름 1.3 달걀, 생것 0.65	① 냉동 치즈스틱을 식용유에 튀긴다. TIP. 직접 만들어 볼 수있어요. ① 식빵은 가장자리를 자른 후 밀대로 얇게 민다. ② 소금으로 간을 한 달걀물의 일부를 식빵 한 면에 바르고, 끝에 피자치즈를 올려 돌돌 말아준다. ③ 양 옆부분을 치즈가 나오지 않도록 살짝 눌러서 막는다. ④ 3에 달걀물과 빵가루를 순서대로 묻히고 식용유에 튀긴다.
		우유 ②	우유 130	-
	오전간식	닭죽 ⑥	멸살, 백미, 생것 13 닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것 9.75 참기름 0.65 소금 0.2 마늘, 구근, 생것 0.07	1. 쌀은 불리고 마늘은 다진다. 2. 닭다리살은 삶은 후 적당한 크기로 찢고 육수는 따로 담아둔다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 볶다가 육수를 부어 끓인다. 4. 3에 다진 마늘과 닭다리살을 넣어 끓이고 소금으로 간을 하고 참기름을 넣어 마무리한다.
		죽미밥	멸살, 백미, 생것 32.5 멸살, 흑미버, 현미, 생것 1.62 청정채, 생것 22.75	① 쌀과 죽미를 섞어서 불린다. ② 적당한양의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청정채된장국 ⑤⑥	원장, 깨방 2.6 파, 생것 1.95 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 1.3 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청정채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤를 넣고 끓인다.
		돼지고기매실청불고기 ⑤⑥⑩	돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것 26 양배추, 생것 6.5 양파, 생것 6.5 간장, 깨방, 양조 1.62 콩기름 1.3 매실청 0.97 파, 생것 0.97 마늘, 깐마늘, 생것 0.33 생강, 뿌리줄기, 생것 0.33 설탕, 맥설탕 0.33 참기름 0.2 깨소금, 가루, 볶은것 0.13 후추, 검은후추, 가루 0.07	① 돼지고기는 2cm 크기로 썬다. ② 불에 다진생강, 매실청, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든 후 돼지고기를 재워 둔다. ③ 양배추, 양파, 파는 깨끗이 씻어 양배추, 양파는 채 썰고, 파는 잘게 다진다. ④ 불에 다진마늘, 간장, 설탕, 깨소금, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 재워둔 고기를 볶는다. ⑥ 고기가 어느정도 익으면 양배추, 양파를 넣어 함께 볶는다. ⑦ ⑥의 양념장과 파를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
10[월]		에호박볶음 ⑤⑥	호박, 생것 22.75 파, 생것 0.97 간장, 깨방, 양조 0.33 콩기름 0.33 마늘, 깐마늘, 생것 0.13 소금 0.07 참기름 0.07	① 에호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 에호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		배추김치 ⑨	배추 생것 13 무, 조선무, 생것 1.82 갓 생것 0.91 소금, 굵은소금 0.91 잡쌀, 가루 0.52 파, 쪽파, 생것 0.52 고춧가루, 가루 0.39 미나리, 물미나리, 생것 0.39 마늘, 깐마늘, 생것 0.26 새우젓, 육젓, 토골, 염절임 0.2 생강, 뿌리줄기, 생것 0.07 설탕, 맥설탕 0.07	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 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
		오후간식	(개별메뉴) 토마토파자 ②③④⑤⑥⑩⑪⑫ 토마토 소스 13 8인치 토르티야 6.5 소시지, 위너(비엔나)소시지 6.5 양파, 생것 3.25 파프리카, 노란색, 생것 3.25 양송이버섯, 생것 1.95 올리브 절임, 완숙, 검은색 1.3 올리브유, 외국산 0.2	1. 토마토는 기름을두르지 않은 팬에서 약불로 굽는다. 2. 양파, 파프리카, 양송이버섯, 비엔나소시지는 입자가 썬힐 정도로 다져준다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 2의 재료를 넣고 소금으로 간을 하여 볶다가 토마토소스를 넣고 볶은 후 소금을 소량 첨가한다.(음지않게 볶음) 4. 구운 토마토 위에 3의 재료를 적당히 올리고 피자치즈와 블랙올리브를 올려준다. 5. 후라이팬 또는 예열된 오븐에 넣고 치즈가 녹을 정도로 굽는다. 6. 완성된 토마토 파자를 4등분하여 1조각씩 배식한다. Tip. 1인 분량: 4등분하여 1조각씩 피자를 후라이팬에 구울 경우 뚜껑을 덮고 약불로 5분간 구워주세요. 예열된 오븐에 구울 경우 180℃에 5분간 구워주세요.
		우유 ②	우유 130	-
	오전간식	미역죽 ⑤⑥	멸살, 백미, 생것 13 미역, 말린것 0.65 참기름 0.65 소금 0.33 간장, 재래 0.2	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 2. 건미역은 물에 불려 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀과 건미역을 볶다가 물을 부어준다. 4. 쌀이 퍼지면 소금, 간장으로 간을 한다.
		수수밥	멸살, 백미, 생것 32.5 수수, 도정, 생것 1.62 두부, 유부 9.75 원장, 깨방 2.6 팽이버섯, 생것 2.6 파, 생것 1.62 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한양의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯유부장국 ⑤⑥	두부, 유부 9.75 원장, 깨방 2.6 팽이버섯, 생것 2.6 파, 생것 1.62 마늘, 깐마늘, 생것 0.33	1. 냄비에 물을 붓고 미소된장을 푼고 끓인다. 2. 유부와 팽이버섯을 적당한 크기로 썬다. 3. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 4. 1에 2와 3을 넣고 끓인다.
		오리고기구이(2)/머스터드소스	오리고기, 집오리, 살코기, 생것 39 겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21% 1.95	1. 오리고기는 팬에 굽는다. 2. 머스터드소스를 곁들인다
			치커리 잎, 생것 22.75 사과, 부사(후지), 생것 9.1	

※ 청정채, 양념은 청정채로 조리한다

11[화]	점심	(고춧가루제외)치커리사과무침	파, 생것	0.97	③ 시커미, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			멸치젓, 액젓, 얼절임	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			설탕, 백설탕	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참살, 가루	0.52	
	배추김치 ⑨		파, 쪽파, 생것	0.52	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3분 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
			어묵, 튀긴것	39	
			무, 조선무, 생것	1.3	
			양파, 생것	1.3	
	오후간식	물어묵 ⑤⑥	파, 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘을 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓인 후 후추와 간장으로 간을 한다. ④ 다 익은 어묵은 먹기 좋은 크기로 썰어 그릇에 담아 국물과 함께 제공한다.
			간장, 개량, 양초	0.65	
			다시마, 말린것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			멜발밥, 누룬지	16.25	
			멜발, 백미, 생것	17.88	
	점심	닭곰탕/소면(1) ⑥⑧	닭고기 토종, 얼절	19.5	① 냄비에 누룬지와 물을 붓고 약불에서 끓여 충분히 퍼지도록 한다. ③ 달은 깨끗이 씻어 물린다. ② 밥솥에 불린 쌀을 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. 1. 닭고기, 대파, 양파, 무, 마늘과 물을 넣고 함께 끓여 육수를 만들고, 닭고기가 익으면 살을 발라낸다. 2. 대파를 깨끗이 씻어 후 0.2cm로 썬다. 3. 소면은 끓는 물에 삶아준 후 찬물로 헹구준다. 4. 발라낸 닭살은 육수에 넣고 한번 더 끓이고 소금, 후추로 간을 맞춘다. 5. 그릇에 닭곰탕, 소면을 담고, 다진 파를 얹는다.
			국수 소면, 말린것	6.5	
			무, 조선무, 생것	6.5	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			어린이깍두기 ⑨	13	
			김치, 깍두기	13	
	오후간식	[행]미니핫도그 ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	부추, 채로썬, 생것	16.25	① 부추는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	9.1	
			파, 생것	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			멸치젓, 액젓, 얼절임	0.33	
			설탕, 백설탕	0.2	
			고춧가루, 가루	0.13	
			참기름	0.13	
			요구르트(70ml)(경남) ②	45.5	
			요구르트, 액상	45.5	
	점심	#피망잡채&꽃빵 ⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿	소시지, 위너(비엔나)소시지	16.25	① 볼에 핫케이크가루와 달걀을 넣고 저어주다가 물을 넣어 반죽한다. ② 비엔나소시지를 꼬치에 끼워 반죽을 붙여준다. ③ 식용유를 넣고 반죽을 돌린 소시지를 튀겨준다. ④ 핫도그에 케첩을 뿌린다.
			밀, 편케이크가루	9.75	
			달걀, 생것	6.5	
			종기름	1.95	
			토마토 케첩	0.65	
			우유 ②	130	
			우유	130	
			멜발, 백미, 생것	13	
			호박, 애호박, 생것	6.5	
			참기름	0.65	
	오전간식	애호박죽	소금	0.33	1. 쌀은 불린 후 으갠다. 2. 애호박은 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 볶다가 애호박을 넣어 저어가며 볶는다. 4. 냄비에 물을 붓고 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 하여 끓여낸다. ① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 밥	32.5	
			기장, 도정, 생것	1.62	
			얼갈이배추, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			꽃빵	16.25	
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	
	점심	단배죽국	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	3.25	
			표고버섯, 참나뎃재배, 생것	3.25	
			피망, 소목색, 생것	3.25	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	
			종기름	1.3	
			간장, 재래	0.65	
			굴, 소스	0.65	
			설탕, 백설탕	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
	오후간식	(이유식)커스터드푸딩 ①②	양배추, 생것	22.75	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 식초, 설탕을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양초	1.95	
			설탕, 백설탕	0.65	
			식초, 사과식초	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			어린이깍두기 ⑨	13	
			김치, 깍두기	13	
			달걀, 난황, 생것	9.75	
			분유, 전지	9.75	
			우유(200ml) ②	130	
	오전간식	양송이치즈죽 ②	멜발, 백미, 생것	13	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 1/3 정도 으갠다. ② 양송이버섯을 기둥을 제거한 후 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 넣고 물을 부어 센 불에서 저어가며 끓인다. ④ 끓기 시작하면 물을 약하게 줄여 치즈와 소금을 넣고 한소끔 더 끓인다.
			양송이버섯, 생것	9.75	
			치즈, 체다	3.25	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			귀리, 말귀리, 도정, 생것	3.25	
			콩나물, 생것	9.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	

14[금]	점심	날치알계란찜 ①	달걀, 생것	19.5	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 쪄낸다. ④ 어느정도 점도감이 생기고 푸딩처럼 목직해지면 날치알을 넣고 마무리한다.
			날치 부산물, 알, 생것	3.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			소금	0.13	
		시금치나물 ③④	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 시금치는 대차 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			시금치, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
		배추김치 ⑤	소금	0.07	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
오후간식	점심	콩국수 ③⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	① 콩은 불린 후 끓이고 찬물에 담가 겉절이를 벗긴다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 곱게 갈고 체에 받쳐 치갑게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 행구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 절개 썰어 배식한다.
			설탕, 백설탕	0.07	
			국수, 소면, 말린것	19.5	
			대두, 노란색, 말린것	9.75	
			오이, 다지기, 생것	6.5	
			소금	0.65	
		우유 ②	우유	130	-
		완두콩죽	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀은 불린 후 으개둔다. 2. 완두콩을 씻어서 믹서기에 간다. 3. 냄비에 으개쌀, 완두콩, 물을 넣어 끓여준다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.
			완두, 생것	6.5	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			무, 조선무, 생것	13	
			소고기, 한우, 양지, 생것	9.75	
		소고기뭇국(경남) ②	파, 생것	1.95	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ②에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			참기름	0.65	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			닭고기, 성계, 생것	26	
		단호박순살찜닭 ⑤⑥⑧	호박, 단호박, 생것	6.5	① 닭은 찬물에 담그 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 단호박, 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, 당근, 고구마와 양념을 넣어 골고루 버무리면 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	2.6	
			설탕, 백설탕	1.3	
		연근샐러드(참깨소스) ①⑤	마늘, 껌마늘, 생것	0.65	① 연근은 0.4cm정도 두께로 통글게 썰어 식초를 넣은 물에 담그다가 행귀낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬 물에 행귀서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 흑임자를 살짝 뿌려서 완성한다.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			연근, 생것	19.5	
			마요네즈, 전란	3.25	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.3	
18[화]	점심	배추김치 ⑤	설탕, 백설탕	0.33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참쌀, 가루	0.52	
		고구마, 편것	파, 쪽파, 생것	0.52	1. 고구마 스틱을 정시에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
			고구마, 편것	19.5	
			우유	130	
			우유 ②	130	
			달걀, 생것	16.25	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
19[수]	점심	채소달걀죽 ①	양파, 생것	6.5	① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		참치채소비빔밥 ③④	멜발, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양배추, 깻잎은 채 썰고, 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥과 당근, 양배추, 깻잎, 참치를 담고 고추장을 풀린 후 참기름으로 마무리한다.
			가다랑어, 유자통조림	16.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			들깨잎, 생것	3.25	
			상추, 적상추, 생것	3.25	
			양배추, 생것	3.25	
		계란실파국 ①	고추장, 개량	1.95	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쑀인다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소금 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			참기름	0.33	
			달걀, 생것	19.5	
			파, 실파, 생것	6.5	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	
19[수]	점심	(달걀제외)감자전 ③④	소금	0.33	① 감자를 갈은 후, 밀가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			밀, 윤력밀가루	4.88	
			콩기름	3.25	
			소금	0.13	

			배추김치 ①	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 받쳐 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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				무, 조선무 생것	1.82	
				갓 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 가루	0.52	
				파, 쪽파 생것	0.52	
				고춧가루, 가루	0.39	
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
	오후간식		편감자	감자, 대지, 생것	65	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.
				우유 ②	130	
20[복]	오전간식		감자타락죽 ②	감자, 대지, 생것	13	① 불린 쌀을 반쯤 으깨지도록 간다. ② 감자는 찌서 껍질을 벗기고 으깨어둔다. ③ ①을 냄비에 넣고 끓이다가 으깬 감자와 우유를 넣고 저어가며 끓인다. ④ 마지막에 소금으로 간을 맞춘다.
				멜발, 백미, 생것	13	
				우유	13	
				소금	0.33	
				소금	0.33	
	점심		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				느타리버섯, 생것	22.75	
				들깨, 말린것	1.95	
		느타리버섯들깨탕 ⑤⑥		파, 생것	1.3	① 느타리버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 낸 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당량의 물을 넣고 믹서기에 곱게 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 곱게 간 들깨를 ①에 넣어 한소끔 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.
				간장, 개량, 양조	0.65	
				다시마, 말린것	0.33	
				미트볼, 냉동	32.5	
				큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
		떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑨⑩		당근, 뿌리, 생것	3.25	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
				양파, 생것	3.25	
				간장, 개량, 양조	1.3	
				콩기름	1.3	
				파, 생것	1.3	
				들것	0.65	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				양배추, 생것	22.75	
				간장, 개량, 양조	0.65	
		코울슬로(달걀계와) ⑤⑥		올리브유	0.65	① 양배추는 깨끗이 손질한 다음 잘게 썬다. ② 불린데에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 같이 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ②의 소스를 넣어 골고루 버무려낸다.
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	
				설탕, 백설탕	0.33	
				식초, 사과식초	0.33	
				참기름	0.26	
	오후간식	단무지 ⑧		단무지, 염절임	9.75	-
				멜발, 백미, 생것	13	
				두부, 유부	3.25	
				당근, 뿌리, 생것	1.95	
				피망, 초록색, 생것	1.95	
		유부초밥 ①		식초, 사과식초	0.65	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시판용 조미료 유부는 물기를 빼서 준비한다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣어 마무리한다.
				설탕, 백설탕	0.33	
				소금	0.33	
				콩기름	0.33	
				참깨, 감정깨, 볶은것	0.07	
21[금]	오전간식		흑임자죽	우유	130	1. 밥알은 미리 불린 후 물을 붓고 익히며 같이 고운체에 발린다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 믹서에 같이 고운체에 발린다. 3. 냄비에 참기름을 두른후 같이 놓은 밥알을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 재공한다. 4. 소금으로 간을 한다. ① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				참쌀, 백미, 생것	13	
				참깨, 감정깨, 볶은것	3.25	
				소금	0.13	
				참기름	0.13	
	점심		백미밥	멜발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				호박, 애호박, 생것	9.75	
				양파, 생것	6.5	
		맑은애호박국 ⑤⑥		당근, 뿌리, 생것	3.25	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
				간장, 재래	0.97	
				멸치, 육수	0.65	
				파, 생것	0.65	
				다시마, 말린것	0.33	
		(저염)새우버터구이 ②③		마늘, 깐마늘, 생것	0.33	① 새우는 껍질을 벗기고 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
				새우, 시바새우, 생것	26	
				버터	1.62	
		비름나물 ⑤⑥		소금	0.13	① 비름은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
				후추, 검은후추, 가루	0.07	
				개비름, 생것	22.75	
				파, 생것	0.97	
				간장, 재래	0.33	
	배추김치 ②			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	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 받쳐 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 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				참기름	0.13	
				소금	0.07	
				참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
				배추, 생것	13	
				무, 조선무, 생것	1.82	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				갓, 생것	0.91	
				소금, 굵은소금	0.91	
				참쌀, 가루	0.52	
				파, 쪽파, 생것	0.52	
	오후간식		모닝빵샌드위치(영천) ①②③⑤⑥⑩	고춧가루, 가루	0.39	① 양배추와 오이는 깨끗이 씻어 물기를 빼고 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 양배추에 마요네즈를 버무린다. ④ 반으로 자른 모닝빵을 잘고 달걀찜을 바른 후 체다치즈, 슬라이스햄, 오이, ③의 양배추 순으로 올리고 나머지 모닝빵을 올려 만든다.
				미나리, 물미나리, 생것	0.39	
				마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
				새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
				설탕, 백설탕	0.07	
				빵, 모닝빵	16.25	
				햄, 슬라이스햄	6.5	
				양배추, 생것	5.2	
				오이, 다다기, 생것	5.2	
				치즈, 체다	5.2	
				달걀, 찜	3.25	
				마요네즈, 난황	2.6	
				우유 ②	130	

24[월]	오전간식	표고버섯죽	멸발 백미 생것	16.25	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 표고버섯을 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	9.75	
			참기름	0.97	
			소금	0.33	
	점심	흑미밥	멸발 백미 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 흑미, 현미, 생것	1.62	
			아욱, 생것	4.55	
			원장, 개량	3.9	
		건새우아육국 ①④⑤	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파, 생것	0.33	
		돼지고기장조림(창원1) ①④⑥	돼지고기 사태, 생것	32.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	3.25	
			설탕, 백설탕	1.3	
			청주, 알코올 16%	1.3	
		나타리버섯볶음 ⑤⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.65	① 나타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 나타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			나타리버섯, 생것	9.75	
		배추김치 ④	파, 생것	0.97	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 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
	오후간식	편 만두&초간장 ①⑥⑧	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 찹쌀에 만두를 담아 찐다. ② 초간장(간장+식초)을 곁들여낸다.
			만두, 고기 만두, 냉동	39	
25[화]	오전간식	우유 ②	간장, 개량, 양조	0.97	-
			식초, 사과식초	0.33	
	점심	오트밀죽 ②	우유	130	① 쌀은 불린 후 오트밀과 함께 불린데 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			우유	13	
			멸발 백미, 생것	9.1	
			귀리, 오트밀	3.25	
		수수밥	당근, 뿌리, 생것	3.25	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			어육, 튀긴것	9.75	
		숙갯어육국 ①④	무, 조선무, 생것	6.5	1. 어육은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 숙갯는 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 3. 다시멸치, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. 4. 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. 5. 4에 어육을 넣어 한소끔 끓인후 숙갯, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			양파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			숙갯, 생것	1.3	
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.2	
			가다랑어, 유지방조림	16.25	
		(달걀계요)갯알참치전 ①⑤	당근, 뿌리, 생것	1.95	1. 갯알, 피망, 양파, 당근은 곱게 다진다. 2. 참치는 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. 3. 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 뚝친다. 4. 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 입혀 팬에 굽는다.
			들깨잎, 생것	1.95	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			양파, 생것	1.95	
		연두부&흑임자드레싱(경남) ①⑤⑥	콩기름	1.95	① 불린 연두부, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 ③에 넣고 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 버터를 녹이고, ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			소금	0.07	
			두부, 연두부	39	
			마요네즈, 난황	1.95	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.13	
		배추김치 ④	올리브유	0.13	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			식초, 사과식초	0.07	
			참기름	0.07	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
	오후간식	프렌치토스트 ①②③④	파, 쪽파, 생것	0.52	-
			고춧가루, 가루	0.39	
오전간식	당근죽	당근죽	미나리, 물미나리, 생것	0.39	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
	곤드레나물밥+(고춧가루재)양념장 ①⑥	곤드레나물밥+(고춧가루재)양념장 ①⑥	설탕, 백설탕	0.07	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 곤드레는 삶아서 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 생채소 소독한 후 깨끗이 씻어 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 곤드레를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 가져다 파, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 섞어 야채와 마늘고 고드레밥과 함께 곁들인다.
			소금	0.13	
			멸발 백미, 생것	35.75	
			간장, 채래	1.95	
			고려영점령(곤드레), 재배, 말린것	1.95	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	

26[수]	점심	근대원장국 ⑤⑥	깨소금 가루 볶은것	0.07	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 원장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			근대, 생것	22.75	
			원장, 개량	2.6	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		닭가슴살굴소스볶음 ⑤⑥⑧⑩	닭고기 가슴(껍질 제거) 생것	19.5	
			당근 뿌리 생것	3.25	
			양파 생것	3.25	
			파, 생것	3.25	
			굴 소스	1.95	
			종기름	1.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
오후간식	멸치주먹밥* ⑤⑥	어린이깍두기 ⑧	김치, 깍두기	13	① 어린이가 깍두기를 적당한 크기로 찢어낸다. ※ 어린이가 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 밥지 않은 김치입니다
			멸밥 백미 생것	19.5	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	1.95	
			참기름	1.3	
			김, 돌김, 말린것	0.97	
			물엿	0.97	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			종기름	0.65	
			소금	0.13	
			우유 ②	130	
27[목]	점심	오전간식	아몬드죽*	13	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 믹서기에 곱게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 녹말을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			아몬드, 말린것	3.25	
			소금	0.13	
			멸밥 백미 생것	32.5	
			멸밥, 흑미백, 현미, 생것	1.62	
			배추 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			두부	26	
			종기름	6.5	
			전분, 감자, 가루	1.95	
			토마토 케첩	1.95	
			고추장, 개량	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕 백설탕	0.13	
			감자, 대지, 생것	45.5	
			마요네즈, 난황	3.25	
			어린이깍두기 ⑧	13	
			김치, 깍두기	13	
오후간식	점심	켄네강종류이 ⑤⑥	켄네	10.4	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 켄네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리 준비한다. 3. 켄에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			소고기 한우(1+등급) 우동 생것	3.25	
			표고버섯, 참나주재배, 생것	1.95	
			당근 뿌리 생것	1.3	
			간장, 개량, 양조	0.65	
			참기름	0.65	
			종기름	0.65	
			설탕 백설탕	0.2	
			마늘, 생것	0.13	
			엑살요구르트(발효유)(경남) ②	97.5	
28[금]	점심	오전간식	현살생선김가루죽	16.25	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 찢어 놓고 김은 잘게 부셔놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ③에 불린쌀과 물을 넣어 약한 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			명태, 동태, 냉동	9.75	
			양파 생것	6.5	
			김	3.25	
			참기름	0.65	
			소금	0.33	
			멸밥 백미 생것	32.5	
			귀리 쌀귀리 도정 생것	3.25	
			파, 생것	22.75	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			참기름	0.97	
			다시마, 말린것	0.65	
			간장 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			가자미, 생것	26	
			밀, 중력밀가루	2.6	
			간장, 개량, 양조	1.3	
			종기름	1.3	
오후간식	점심	다시마주먹국 ⑤⑥	물엿	0.65	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			파래, 말린것	6.5	
			파, 생것	0.97	
			간장 재래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			식초, 사과식초	0.13	
			설탕 백설탕	0.07	
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
오후간식	점심	배추김치 ⑧	갯 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, 갯, 미나리리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금 굵은소금	0.91	
			잘잘 가루	0.52	
			파, 쪽파 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토끼, 얼얼임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕 백설탕	0.07	
오후간식	점심	고구마맛탕 ⑧	고구마, 신율미, 생것	22.75	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 1을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 감정깨로 마무리한다.
			종기름	3.25	
			물엿	1.95	

			장개,검정깨,볶은것	0.65	
		우유 ②	우유	130	
	오전간식	검은콩죽 ⑤	멸발,백미,생것	13	1. 쌀은 깨끗이 씻은 뒤 불린다. 2. 검은콩은 삶아서 갈아준다. 3. 냄비에 쌀을 넣고 끓이다가 갈아 놓은 검은콩을 넣고 끓인다. 4. 소금으로 간을 하고 참기름을 넣는다.
			콩(대두),서리태,말린것	6.5	
			소금,정제염	0.33	
			참기름	0.33	
			참기름	0.33	
31[월]	점심	차조밥	멸발,백미,생것	32.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조,차조,도정,생것	1.62	
			소고기,한우,갈비,생것	19.5	
			멸발,가공(면류),쌀국수,건면	13	
			무,조선풀,생것	4.55	
		갈비탕쌀국수 ㉔	파,생것	1.95	1. 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. 2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 붓고1의 갈비를 넣고 끓인다. 4. 3 파, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 육수 준비를 해둔다. 5. 쌀국수는 면이 익을 때 까지 삶아준다. 6. 그곳에 면을 담아주고 육수를 부어준다. 7. 위에 갈비 곁들여 얹어준다.
			마늘,깻마늘,생것	0.33	
			소금	0.33	
			소금	0.33	
			후추,검은후추,가루	0.07	
		돼지고기미나리볶음 ⑤⑥㉔	돼지고기,등심,생것	19.5	① 돼지고기와 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘,간장,참기름,후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 미나리를 넣고 함께 볶는다.
			미나리,올미나리,생것	9.75	
			파,생것	3.25	
			간장,개량,양조	1.95	
			참기름	1.62	
		깨순나물무침 ⑤⑥	마늘,깻마늘,생것	0.65	① 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘,간장,참기름,후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 미나리를 넣고 함께 볶는다.
			참기름	0.13	
			후추,검은후추,가루	0.07	
			들것일,생것	22.75	
			파,생것	0.97	
		어린이깍두기 ⑥	간장,채래	0.33	① 깻순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 깻순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘,깻마늘,생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨,흰깨,볶은것	0.07	
	오후간식	포도주스	포도 주스	78	
		오국꾸기(복구) ①②④⑤⑥	과자,꾸기,망종버터	13	
1[생일식단]	점심	오전간식	멸발,백미,생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 익서기에 불린 쌀과 들깨를 넣고 물을 부어 끓게 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			들깨,말린것	7.15	
			소금	0.13	
		백미밥	멸발,백미,생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			미역,말린것	1.95	
			참기름	0.97	
			간장,채래	0.33	
			마늘,깻마늘,생것	0.33	
		미역국 ⑤⑥	소금	0.26	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			소고기,한우(1등급),등심,생것	19.5	
			양파,생것	9.75	
			당근,부리,생것	3.25	
			당면,고구마,말린것	3.25	
		소고기당면볶음 ⑤⑥	간장,개량,양조	1.3	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그곳에 소고기를 담고 다진 마늘,간장,설탕,참기름,후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 당면을 넣어 골고루 버무리며 조금 더 볶는다.
			파,생것	1.3	
			마늘,깻마늘,생것	0.33	
			설탕,백설탕	0.33	
			참기름	0.33	
		정포묵김무침 ⑤⑥	후추,검은후추,가루	0.07	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘,진간장,올리고당,참기름,깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 무쳐 김가루로 만든다. ④ 청포묵,김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			녹두묵	16.25	
			간장,채래	0.65	
			김,참김,말린것	0.2	
			마늘,깻마늘,생것	0.07	
		배추김치 ⑥	참기름	0.07	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,깻,미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘,생강,새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참기름과 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절일소로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추,생것	13	
			무,조선풀,생것	1.82	
			갓,생것	0.91	
			소금,굵은소금	0.91	
	오후간식	우유 ②	우유	130	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리,버섯,양파를 익기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 팬에 참기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.
			두유,대두	19.5	
			파스타,소파케티,말린것	13	
			브로콜리,생것	3.25	
			양송이버섯,생것	3.25	
	오전간식	두유파스타 ②⑤⑥	양파,생것	3.25	1. 불린 쌀은 물기를 빼고 익서기에 담아 반쯤 으개지도록 간다. 2. 브로콜리와 양파는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 잘게 다진 브로콜리와 양파를 볶다가 물을 붓고 끓인다. 4. 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.
			치즈,모차렐라	3.25	
	오전간식	브로콜리죽	참기름	1.3	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.65	
			후추,검은후추,가루	0.07	
			멸발,백미,생것	16.25	
			브로콜리,생것	9.75	
		기장밥	양파,생것	3.25	① 오이는 채 썰고, 미역은 불려 적당한 크기로 자른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 찬 물을 담고 다진 마늘,간장,식초,소금을 넣고 섞는다. ④ ③에 오이와 파를 넣고 함께로 마무리한다.
			참기름	0.78	
		오이미역냉국 ⑤⑥	소금	0.33	① 오이는 채 썰고, 미역은 불려 적당한 크기로 자른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 찬 물을 담고 다진 마늘,간장,식초,소금을 넣고 섞는다. ④ ③에 오이와 파를 넣고 함께로 마무리한다.
			오이,다다기,생것	11.38	
			미역,말린것	1.95	
			간장,채래	0.97	
			식초,사과식초	0.65	
		얼무,생것	파,생것	0.65	① 얼무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.
			소금	0.2	
			마늘,깻마늘,생것	0.07	
			참깨,흰깨,볶은것	0.07	
			원장,개량	1.17	

2[견학식단]	점심	열무된장무침 ⑤⑥	파, 생것	0.97	② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	
		배추김치 ⑨	참기름	0.13	① 배추는 손질하여 밀등을 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 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			찹쌀, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕 백설탕	0.07	
		(수제)너비아니구이(경남) ③⑤⑥⑧⑨	돼지고기, 등심, 생것	19.5	① 쇠고기와 돼지고기는 다진 후 핏물을 제거한다. ② 볼에 ①과 간장, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 참기름, 후추, 참깨를 넣고 반죽한다. ③ 고기반죽을 납작하게 너비아니 모양을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 노릇노릇하게 굽는다. Tip. 쇠고기와 돼지고기를 섞어주어야 뽀뽀하지 않다.
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	19.5	
			간장, 개량, 양조	2.92	
			설탕, 백설탕	1.3	
			파, 생것	1.3	
			콩기름	0.97	
			마늘, 구근, 생것	0.65	
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
	오후간식	망고푸딩	망고푸딩	70.2	푸딩을 적정량 제공한다.
		우유 ②	우유	130	-