

[2026년8월 축식형 식단]					
8월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	오전간식	게살죽 ①③⑥⑧	멸활, 백미, 생것	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	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	3	
			소금	0.2	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	2.5	
		애호박된장국 ③⑥	호박, 애호박, 생것	35	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	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		순살삼치구이 ⑤⑥	삼치, 생것	30	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	3	
			종기름	1.5	
		당근숙주나물 ⑤	소금	0.2	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	30	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			종기름	0.5	
			파, 대파, 생것	0.5	
			참기름	0.2	
		배추김치 ⑥	소금	0.1	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어 버린 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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 울미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	우유 ②	우유	200	-
		두유 핫케이크 ①③④⑤⑥	밀, 팬케이크가루	30	
			대형약콩두유	15	
			달걀, 생것	10	
04[화]	오전간식	참깨죽	종기름	1.5	1. 쌀을 불린 후 으깨준다. 2. 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			소금	0.5	
			멸활, 백미, 생것	20	
			참깨, 흰깨, 볶은것	3	
	점심	찰쌀밥	참쌀, 백미, 생것	50	① 쌀과 찰쌀을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	2.5	
		(달걀제외)순두부백탕 ⑤	두부, 순두부	40	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.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			참기름	0.2	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑧	후추, 검은후추, 가루	0.1	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.
			닭고기, 살코기, 생것	40	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			종기름	2	
		사과오이마요무침 ①②④⑤	참기름	0.5	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			사과, 부사(후지), 생것	25	
			오이, 다다기, 생것	15	
			마요네즈, 난황	5	
			요구르트, 호상, 플레인	5	
			땅콩, 볶은것	1	
	배추김치 ⑥	찰쌀밥	설탕, 백설탕	0.5	① 쌀과 찰쌀을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
			두부, 순두부	40	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		닭살파프리카볶음 ⑤⑥⑧	소금	0.5	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.
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기, 살코기, 생것	40	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
	오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤	간장, 개량, 양조	2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			종기름	2	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			김, 참김, 구운것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			밀, 참밀, 삶아서 말린것	3.5	
		마시는요거트플레인(150ml) ②	당근, 뿌리, 생것	3	-
			참기름	2	
			멸활, 백미, 생것	20	
	오후간식	잔멸치주먹밥 ⑤	참기름	2	-
			멸활, 백미, 생것	20	
05[수]	오전간식	참깨죽	참깨, 흰깨, 볶은것	3	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참깨는 골게 갈아준다. 3. 참기름을 두른 냄비에 불린 쌀을 넣고 볶다가 적당한량의 물을 붓고 쌀알이 퍼질 때까지 저어가며 끓여준다. 4. 참깨를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	3	

05[수]	오전간식	(간식)애호박두부죽 ㉔	두부	15	③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박_애호박_생것	15	
	점심	열무국수 ㉔	국수, 소면, 말린것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 작게 썰어준다. 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.
			김치, 열무 톨김치	20	
			오이, 다다기, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	0.5	
		(달걀제외)간장닭강정 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	③ 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ⑤ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑥ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ⑤에 골고루 버무린다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	
			밀, 튀김가루	10	
			콩기름	10	
			전분, 감자, 가루	5	
			간장, 깨알, 양초	3	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 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.
			설탕, 액설탕	0.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			도토리묵	65	
			상추, 적상추, 생것	7	
	오후간식	오코노미야끼 ㉔㉕㉖㉗㉘	양파, 생것	7	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 깍두기입니다. 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. 팔주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가쓰오부시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1.5	
			참기름	1.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
			김치, 깍두기	20	
			달걀, 생것	30	
			양배추, 생것	25	
			오징어, 삶오징어, 생것	15	
06[목]	오전간식	(간식)애호박두부죽 ㉔	두부	15	③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박_애호박_생것	15	
	점심	열무국수 ㉔	국수, 소면, 말린것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 작게 썰어준다. 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.
			김치, 열무 톨김치	20	
			오이, 다다기, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	0.5	
		(달걀제외)간장닭강정 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	③ 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ⑤ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑥ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ⑤에 골고루 버무린다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	
			밀, 튀김가루	10	
			콩기름	10	
			전분, 감자, 가루	5	
			간장, 깨알, 양초	3	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 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.
			설탕, 액설탕	0.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			도토리묵	65	
			상추, 적상추, 생것	7	
	오후간식	오코노미야끼 ㉔㉕㉖㉗㉘	양파, 생것	7	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 깍두기입니다. 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. 팔주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가쓰오부시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1.5	
			참기름	1.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
			김치, 깍두기	20	
			달걀, 생것	30	
			양배추, 생것	25	
			오징어, 삶오징어, 생것	15	
06[목]	오전간식	(간식)애호박두부죽 ㉔	두부	15	③ 애호박은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			호박_애호박_생것	15	
	점심	열무국수 ㉔	국수, 소면, 말린것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 작게 썰어준다. 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.
			김치, 열무 톨김치	20	
			오이, 다다기, 생것	10	
			양파, 생것	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			참기름	0.5	
		(달걀제외)간장닭강정 ㉔㉕㉖	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	③ 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ⑤ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑥ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ⑤에 골고루 버무린다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	30	
			밀, 튀김가루	10	
			콩기름	10	
			전분, 감자, 가루	5	
			간장, 깨알, 양초	3	
		(고춧가루제외)도토리묵무침(경남) ㉔㉕	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 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.
			설탕, 액설탕	0.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			도토리묵	65	
			상추, 적상추, 생것	7	
	오후간식	오코노미야끼 ㉔㉕㉖㉗㉘	양파, 생것	7	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 깍두기입니다. 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. 팔주머니를 이용해 돈까스소스와 마요네즈를 뿌려 완성한다. * 상황에 따라 가쓰오부시(가다랑어포)나 파슬리 가루를 뿌려서 제공해도 됨.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	1.5	
			참기름	1.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참깨_흰깨_볶은것	0.1	
			김치, 깍두기	20	
			달걀, 생것	30	
			양배추, 생것	25	
			오징어, 삶오징어, 생것	15	

07[금]		브로콜리맛살무침 ①⑤⑥⑧	간장, 깨알, 양조	1	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감자깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ? 맛살을 먹기 좋은 크기로 자르고 브로콜리와 함께 골고루 버무린다.
			참깨, 감자깨, 볶은것	1	
			설탕, 맥실탕	0.2	
			올리브유	0.2	
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
		배추김치 ⑨	배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 톳굴, 염절임	0.3	
	오후간식	치즈스틱 ①②③⑥	치즈, 모짜렐라	40	① 냉동 치즈스틱을 식용유에 튀긴다. TIP. 직접 만들어 볼 수있어요. ① 식빵은 가장자리를 자른 후 밀대로 얇게 민다. ② 소금으로 간을 한 달걀흰의 일부를 식빵 한 면에 바르고, 공에 피자치즈를 올려 돌돌 말아준다. ③ 양 옆부분을 치즈가 나오지 않도록 살짝 눌러서 만든다. ④ 3에 달걀흰과 빵가루를 순서대로 묻히고 식용유에 튀긴다.
			밀, 빵가루	10	
			콩기름	2	
			달걀, 생것	1	
			우유	200	
			멜발, 백미 생것	20	
			닭고기, 날적다리(견질 제거), 생것	15	
			참기름	1	
			소금	0.3	
			마늘, 구근, 생것	0.1	
	점심	흑미밥	멜발, 백미 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미배, 현미, 생것	2.5	
			경장채, 생것	35	
			된장, 개량	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			돼지고기, 앞다리(앞다리살), 생것	40	
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
10[월]	점심	경장채된장국 ⑤⑥	간장, 개량, 양조	2.5	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 ④의 양념장과 파를 넣고 한민 더 볶아 완성한다.
			콩기름	2	
			매실청	1.5	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.5	
			설탕, 맥실탕	0.5	
			참기름	0.3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	애호박볶음 ③④	호박, 애호박, 생것	35	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			콩기름	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			소금	0.1	
			참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심	배추김치 ⑨	소금, 굵은소금	1.4	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸잎부터 썰어 소를 바르고 걸잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 톳굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 맥실탕	0.1	
			치즈, 모짜렐라	20	
	오후간식	(개별메뉴) 토마티파자 ②③④⑤⑥⑧⑨⑩	토마토 소스	20	1. 토마티는 기름을두르지 않은 팬에서 약불로 굽는다. 2. 양파, 파프리카, 양송이버섯, 비엔나소시지는 입자가 씹힐 정도로 다져준다. 3. 팬에 올리브유를 두르고 2의 재료를 넣고 소금으로 간을 하여 볶다가 토마토소스를 넣고 볶은 후 소금을 소량 첨가한다.(용지않게 볶음) 4. 구운 토마티 위에 3의 재료를 적당히 올리고 피자치즈와 블랙올리브를 올려준다. 5. 후라이팬 또는 예열된 오븐에 넣고 치즈가 녹을 정도로 굽는다. 6. 완성된 토마티 파자를 4등분하여 1조각씩 배식한다. Tip. 1인 분량: 4등분하여 1조각씩 피자를 후라이팬에 구울 경우 무명을 덮고 약불로 5분간 구워주세요. 예열된 오븐에 구울 경우 180°C에 5분간 구워주세요.
			8인치 소트피자	10	
			소시지, 워너(비엔나)소시지	10	
			양파, 생것	5	
			파프리카, 노란색, 생것	5	
			양송이버섯, 생것	3	
			올리브 절임, 완숙, 검은색	2	
			올리브유, 외국산	0.3	
			우유	200	
			우유	200	
	오전간식	미역죽 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 2. 건미역은 불에 불려 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀과 건미역을 볶다가 물을 부어준다. 4. 쌀이 퍼지면 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	1	
			참기름	1	
			소금	0.5	
			간장, 채래	0.3	
		수수밥	멜발, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			두부, 유부	15	
			된장, 개량	4	
			팽이버섯, 생것	4	
			파, 생것	2.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	
			겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	3	
	점심	(고춧가루제외)치커리사과무침	치커리, 잎, 생것	35	① 치커리, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	14	
			파, 생것	1.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	

11[화]				설탕 백설탕	0.1	① 배추는 손질하여 밀동을 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 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 속성시킨다.
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓, 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				찹쌀, 가루	0.8	
				파, 쪽파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
				새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
				어묵, 튀긴것	60	
				무, 조선무, 생것	2	
오후간식				양파, 생것	2	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.
				파, 생것	2	
				간장, 개량, 양조	1	
				다시마, 말린것	0.5	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				우유 ②	200	
				누룽지죽	25	
				멸발밥, 누룽지	25	
				백미 1/2(경남)	27.5	
				닭고기, 토종, 껌절	30	
				국수, 소면, 말린것	10	
				무, 조선무, 생것	10	
				양파, 생것	5	
12[수]				파, 생것	2	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.
				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은후추, 가루	0.01	
				어린이깍두기 ⑧	20	
				부추, 재래종, 생것	25	
				양파, 생것	14	
				파, 생것	3	
				마늘, 껌마늘, 생것	1	
				멸치젓, 액젓, 염절임	0.5	
				설탕, 백설탕	0.3	
				고춧가루, 가루	0.2	
				참기름	0.2	
				요구르트(70ml)(경남) ②	70	
				소시지, 워너(비엔나)소시지	25	
오후간식				밀, 판케이크가루	15	① 어른이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 겉치입니다
				달걀, 생것	10	
				콩기름	3	
				토마토 케첩	1	
				우유 ②	200	
				우유	200	
				멸발, 백미, 생것	20	
				호박, 예호박, 생것	10	
				참기름	1	
				소금	0.5	
				멸발, 백미, 생것	50	
				기장, 도정, 생것	2.5	
				열갈이배추, 생것	35	
				파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
13[목]				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치다시마 육수(멸치, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
				소금	0.5	
				꽃빵	25	
				돼지고기, 등심, 생것	25	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				표고버섯, 참나루재배, 생것	5	
				피망, 초록색, 생것	5	
				피망, 빨간색, 생것	5	
				콩기름	2	
				간장, 재래	1	
				굴 소스	1	
				설탕, 백설탕	0.4	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				양배추, 생것	35	
오후간식				간장, 개량, 양조	3	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.
				설탕, 백설탕	1	
				식초, 사과식초	1	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
				어린이깍두기 ⑧	20	
				김치, 깍두기	20	
				달걀, 난황, 생것	15	
				분유, 전지	15	
				우유(200ml) ②	200	
				우유	200	
				멸발, 백미, 생것	20	
				양송이버섯, 생것	15	
				치즈, 체다	5	
				소금	0.2	
				멸발, 백미, 생것	50	
오전간식				귀리, 알귀리, 도정, 생것	5	① 쌀과 귀리를 섞어서 30분 정도 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				콩나물, 생것	15	
				파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
				달걀, 생것	30	
				날치, 부산물, 말, 생것	5	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	5	
				달걀, 생것	30	
				날치, 부산물, 말, 생것	5	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	5	

14[금]	점심	시금치나물 ⑤⑥	소금	0.2	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			시금치, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채채	0.5	
			마늘, 간마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
	배추김치 ①		무, 조선무, 생것	2.8	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	콩국수 ③⑥	설탕, 백설탕	0.1	① 콩은 불린 후 삶고 찬물에 담가 절임살을 뺀다. ② ①과 물을 믹서기에 넣어 골고루 갈고 체에 받쳐 차갑게 식힌 뒤 소금으로 간한다. ③ 오이는 채 썰고, 소면은 삶아 찬 물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 그릇에 소면을 담고 콩국을 부은 후 오이를 얹어 마무리한다. ⑤ 완성된 콩국수를 잘게 썰어 배식한다.
			국수, 소면, 말린것	30	
			대두, 노란색, 말린것	15	
			오이, 다다기, 생것	10	
			소금	1	
			우유 ②	200	
			완두콩죽		
			멜발, 백미, 생것	20	
			완두, 생것	10	
			소금	0.2	
18[화]	점심	백미밥	멜발, 백미, 생것	55	1. 쌀은 불린 후 으깨둔다. 2. 완두콩을 씻어서 믹서기에 간다. 3. 냄비에 으깬완두콩, 물을 넣어 끓여준다. 4. 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀을 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	20	
			소고기, 한우, 양지, 생것	15	
			파, 생것	3	
			참기름	1	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기, 정제, 생것	40	
			호박, 단호박, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 간마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			연근, 생것	30	
			마요네즈, 전한	5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 간마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	고구마, 찐것	고구마, 찐것	30	1. 고구마 스틱을 점심에 담아 배식한다. (비조리 완제품)
			우유 ②	200	
			달걀, 생것	25	
			멜발, 백미, 생것	25	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
			참기름	1.2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멜발, 백미, 생것	40	
			가다랑어, 유지방조림	25	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			들깨잎, 생것	5	
			상추, 적상추, 생것	5	
			양배추, 생것	5	
			고추장, 개량	3	
			참기름	0.5	
			달걀, 생것	30	
			파, 실파, 생것	10	
			멜치, 대말치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 간마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	70	
			밀, 중력밀가루	7.5	
			종기름	5	
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	

20[목]	오후간식	관급자 우유 ②	미나리, 물미나리, 생것	0.6	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 커커이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
	오전간식	감자타락죽 ②	새우젓, 육젓, 토글, 얼얼임	0.3	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찹쌀에 감자를 넣고 익을 때까지 찜든다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	점심	백미밥	설탕, 백설랑	0.1	① 찹쌀을 찜든다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			네티리버섯, 생것	35	
	점심	네티리버섯들깨탕 ③④	들깨, 말린것	3	① 네티리버섯은 먹기 좋게 자른 후 건더기마로 넨 육수에 넣어 끓인다. ② 들깨와 적당량의 물을 넣고 먹시기에 골게 간다. ③ 파는 송송 썰어 간장에 넣고 양념을 만든다. ④ 골게 간 들깨를 ①에 넣어 한소금 끓인 후 양념을 넣어 간을 맞춘다.
			파, 생것	2	
	점심	떡갈비새송이조림 ⑤⑥⑦⑧	간장, 개랑, 양조	1	① 새송이버섯, 양파, 당근, 파는 적당한 한입크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 종기름을 두르고 떡갈비는 굵고 양파, 당근, 파는 약간 볶는다. ③ 간장, 물, 다진마늘, 들것, 후춧가루를 넣고 양념을 만들어 끓인다. ④ ②에 ①을 넣어 졸여낸다.
			다시마, 말린것	0.5	
21[금]	오후간식	유부초밥 ⑤	미트볼, 냉동	50	① 양배추는 깨끗이 손질한 다음 잘게 썬다. ② 불팬데에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 같이 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ②의 소스를 넣어 골고루 버무려낸다.
			큰네티리버섯(새송이버섯), 생것	10	
	점심	코울슬로(달걀계외) ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	5	① 찹쌀을 찜든다. ② 시판용 조미된 유부는 물기를 빼서 준비한다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 종기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 소금, 감정개를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	5	
	점심	단무지 ⑧	간장, 개랑, 양조	1	1. 찹쌀은 미리 불린 후 물을 붓고 먹어에 같이 고온제에 발진다. 2. 검은깨는 물기를 빼고 볶은 후 물과 섞어 먹어에 같이 고온제에 발진다. 3. 냄비에 참기름을 두른 후 같이 높은 찹쌀을 먼저 붓고 계속 저으면서 끓이다가 검은깨 같은 것을 넣어 끓인 후 소금으로 간하여 제공한다. 4. 소금으로 간을 한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
	점심	비름나물 ⑤⑥	설탕, 백설랑	0.5	① 쌀을 찜든다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			식초, 사과식초	0.5	
	점심	(저무)새우버터구이 ②③	참기름	0.4	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			단무지, 얼얼임	15	
21[금]	오전간식	흑임자죽	멜발, 백미, 생것	20	① 찹쌀을 찜든다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	5	
	점심	백미밥	소금	0.2	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			참기름	0.2	
	점심	맑은애호박국 ⑤⑥	멜발, 백미, 생것	55	① 찹쌀을 찜든다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박, 애호박, 생것	15	
	점심	비름나물 ⑤⑥	양파, 생것	10	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
	점심	(저무)새우버터구이 ②③	간장, 채채	1.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			멜치 육수	1	
21[금]	오전간식	흑임자죽	파, 생것	1	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			다시마, 말린것	0.5	
	점심	비름나물 ⑤⑥	마늘, 깻마늘, 생것	0.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			새우, 시바새우, 생것	40	
	점심	(저무)새우버터구이 ②③	버터	2.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			소금	0.2	
	점심	비름나물 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			개비름, 생것	35	
	점심	배추김치 ⑤	파, 생것	1.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			간장, 채채	0.5	
21[금]	오전간식	흑임자죽	마늘, 깻마늘, 생것	0.2	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			참기름	0.2	
	점심	비름나물 ⑤⑥	소금	0.1	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	점심	배추김치 ⑤	배추, 생것	20	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			무, 초선무, 생것	2.8	
	점심	배추김치 ⑤	갓, 생것	1.4	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			소금, 굵은소금	1.4	
	점심	배추김치 ⑤	참쌀, 가루	0.8	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
21[금]	오전간식	흑임자죽	고춧가루, 가루	0.6	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	점심	배추김치 ⑤	마늘, 깻마늘, 생것	0.4	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			새우젓, 육젓, 토글, 얼얼임	0.3	
	점심	배추김치 ⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			설탕, 백설랑	0.1	
	점심	배추김치 ⑤	팽, 모닝팽	25	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			헐, 슬라이스헐	10	
	점심	배추김치 ⑤	양배추, 생것	8	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			오이, 다다기, 생것	8	
21[금]	오전간식	흑임자죽	치즈, 채다	8	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			말기, 쟈	5	
	점심	배추김치 ⑤	마요네즈, 난황	4	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			우유 ②	200	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	25	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			표고버섯, 참나우재배, 생것	15	
	점심	배추김치 ⑤	참기름	1.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			소금	0.5	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	50	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			헐발, 흑미버, 흰미, 생것	2.5	
21[금]	오전간식	흑임자죽	아욱, 생것	7	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			원장, 개랑	6	
	점심	배추김치 ⑤	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			우유 ②	200	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	25	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			표고버섯, 참나우재배, 생것	15	
	점심	배추김치 ⑤	참기름	1.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			소금	0.5	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	50	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			헐발, 흑미버, 흰미, 생것	2.5	
21[금]	오전간식	흑임자죽	아욱, 생것	7	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			원장, 개랑	6	
	점심	배추김치 ⑤	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	3	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			우유 ②	200	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	25	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			표고버섯, 참나우재배, 생것	15	
	점심	배추김치 ⑤	참기름	1.5	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			소금	0.5	
	점심	배추김치 ⑤	멜발, 백미, 생것	50	③ 찹쌀을 찜든다. ④ 찹쌀을 찜든다. ⑤ 찹쌀을 찜든다. ⑥ 찹쌀을 찜든다. ⑦ 찹쌀을 찜든다.
			헐발, 흑미버, 흰미, 생것	2.5	

24[월]	점심	돼지고기장조림(창원1) ③④⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			파, 생것	0.5	
			돼지고기 사태 생것	50	
			간장, 개탕, 양초	5	
			설탕 백설탕	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
25[화]	점심	느타리버섯볶음 ③④	느타리버섯 생것	15	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 씻는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓 생것	1.4	
26[수]	점심	배추김치 ③	소금, 굵은소금	1.4	① 느타리버섯은 대차 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참밥, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 백설탕	0.1	
			만두, 고기 만두, 냉동	60	
27[목]	점심	편 만두&간장 ③④⑥	간장, 개탕, 양초	1.5	① 찹쌀에 만두를 담아 쪄낸다. ② 초간장(간장+식초)을 곁들여낸다.
			식초, 사과식초	0.5	
			우유 ②	200	
			우유	20	
			멸발, 백미, 생것	14	
			귀리,オート밀	5	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			멸발, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			어육, 튀긴것	15	
28[금]	점심	숙갓어묵구이 ③④	무, 조선무, 생것	10	① 쌀은 불린 후オート밀과 함께 볼렌더에 넣어 반죽 으깨지도록 간다. ② 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②와 우유를 넣고 숟가락을 기울여 쪽쪽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			양파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			숙갓, 생것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금 천일염 소금꽃	0.3	
			가다랑어, 유지통조림	25	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			들깨잎, 생것	3	
29[토]	점심	(달걀계피)갯알참치전 ③④	밀, 중력밀가루	3	① 쌀과 수수를 섞어서 푼린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	3	
			홍기름	3	
			피망, 초록색, 생것	3	
			소금	0.1	
			두부, 연두부	60	
			마요네즈, 난황	3	
			간장, 개탕, 양초	1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1	
			설탕, 백설탕	0.2	
30[일]	점심	연두부&숙임자드레싱(경남) ③④⑥	올리브유	0.2	① 볼렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			식초, 사과식초	0.1	
			참기름	0.1	
			배추 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참밥, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
31[월]	점심	배추김치 ③	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕 백설탕	0.1	
			우유 ②	200	
			우유	35	
			달걀, 생것	10	
			우유	10	
			버터	2	
32[화]	점심	당근죽	멸발, 백미, 생것	25	① 쌀은 깨끗이 씻어 푼린다. ② 곤드레는 삶아서 찬물에 행구고 물기를 뺀 후, 적당한 크기로 찢는다. 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 간장, 파, 다진마늘, 깨소금, 참기름을 넣고 잘 섞어 양념장을 만들고 곤드레밥과 함께 곁들인다.
			당근, 뿌리, 생것	6	
			참기름	1.2	
			김, 참김, 말린것	0.2	
			소금	0.2	
			멸발, 백미, 생것	55	
			간장, 채래	3	
			고려영정취(곤드레), 채배, 말린것	3	
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
33[수]	점심	곤드레나물밥+(고춧가루제외)양념장 ③④	참기름	0.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ⑤을 넣고 끓인다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.1	
			근대, 생것	35	
			원장, 개탕	4	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			달고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	

		닭가슴살굴소스볶음 ㉠㉡㉢㉣	파, 생것	5	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그곳에 닭고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ㉡를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			굴 소스	3	
		어린이깍두기 ㉤	콩기름	2.5	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		멸치주먹밥* ㉥㉦	참기름	0.2	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶다가 간장, 물엿을 넣고 볶는다. 3. 김은 부식 김가루를 만든다. 4. 밥에 2의 재료, 김가루, 소금, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		우유 ㉧	김치, 깍두기	20	-
			멸발, 백미, 생것	30	
		오후간식	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	3	1. 쌀은 물에 불린 후 고슬고슬하게 밥을 지어낸다. 2. 콩기름을 두른 팬에 멸치를 볶다가 간장, 물엿을 넣고 볶는다. 3. 김은 부식 김가루를 만든다. 4. 밥에 2의 재료, 김가루, 소금, 참기름을 넣어 섞고, 한입 크기로 주먹밥을 만든다.
			참기름	2	
		우유 ㉧	김, 들김, 말린것	1.5	-
			물엿	1.5	
		오전간식	간장, 개량, 양조	1	-
			콩기름	1	
		아몬드죽*	소금	0.2	-
			우유	200	
		흑미밥	멸발, 백미, 생것	20	1. 쌀은 불려둔다. 2. 불린 쌀과 아몬드는 물을 붓고 익서기에 골게 간다. 3. 냄비에 저어가며 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다. ① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 흑미, 현미, 생것	2.5	
		배추맑은국	배추, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉠에 ㉡와 ㉢을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
		두부강정 ㉨㉩㉪	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 두부는 깍둑썰기 한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉠을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그곳에 달걀 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ㉢을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ㉡에 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		감자샐러드(경남) ㉫㉬	소금	0.5	① 감자를 썬 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			두부	40	
		어린이깍두기 ㉭	콩기름	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ㉠에 ㉡와 ㉢을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			전분, 감자, 가루	3	
		펜네궁중볶음 ㉮㉯	토마토 케첩	3	① 두부는 깍둑썰기 한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ㉠을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그곳에 달걀 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ㉢을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ㉡에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	2	
		감자샐러드(경남) ㉫㉬	마늘, 깐마늘, 생것	1	① 감자를 썬 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			설탕, 백설탕	0.2	
		어린이깍두기 ㉭	감자, 대지, 생것	70	① 감자를 썬 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			마요네즈, 난황	5	
		펜네	김치, 깍두기	20	① 어린이 깍두기를 적당한 크기로 썰어낸다. ※ 어린이 깍두기는 파프리카, 토마토 등으로 색깔을 낸 맵지 않은 김치입니다.
			소고기 한우(1+등급), 우둔, 생것	16	
		펜네궁중볶음 ㉮㉯	표고버섯, 참나무재배, 생것	5	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 펜네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 썰어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무리며 준비한다. 3. 펜에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.
			당근, 뿌리, 생것	3	
		엑살요구르트(발효유)(경남) ㉰	참기름	2	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			간장, 개량, 양조	1	
		어린이깍두기 ㉭	참기름	1	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			설탕, 백설탕	0.3	
		어린이깍두기 ㉭	마늘, 생것	0.2	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			엑살요구르트(발효유)(경남) ㉰	150	
		어린이깍두기 ㉭	요구르트, 액상	25	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			멸발, 백미, 생것	15	
		어린이깍두기 ㉭	명태, 동태, 냉동	10	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			양파, 생것	5	
		어린이깍두기 ㉭	김	1	① 쌀은 불려 둔다. ② 생선, 양파는 적당한 크기로 썰어 놓고 김은 잘게 부서놓는다. ③ 냄비에 생선, 참기름을 넣고 볶아준다. ④ ㉠에 불린쌀과 물을 넣어 익힌 불에서 끓여준다. ⑤ 김가루와 소금으로 마무리 한다.
			참기름	0.5	
		어린이깍두기 ㉭	소금	50	① 쌀과 귀리를 섞어서 30분 정도 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			귀리, 쌀귀리, 도정, 생것	5	
		어린이깍두기 ㉭	우, 조선무, 생것	35	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 우를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ㉢을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	3	
		어린이깍두기 ㉭	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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 우를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ㉢을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	1.5	
		어린이깍두기 ㉭	다시마, 말린것	1	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 우를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ㉢을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 채채	0.5	
		어린이깍두기 ㉭	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	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 우를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ㉢을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			소금	0.4	
		어린이깍두기 ㉭	가지미, 생것	40	① 가지미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ㉠의 가지미를 올려 굽다가 ㉡의 양념을 끼얹어 마무리한다.
			밀, 중력밀가루	4	
		어린이깍두기 ㉭	간장, 개량, 양조	2	① 가지미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ㉠의 가지미를 올려 굽다가 ㉡의 양념을 끼얹어 마무리한다.
			콩기름	2	
		어린이깍두기 ㉭	물엿	1	① 가지미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ㉠의 가지미를 올려 굽다가 ㉡의 양념을 끼얹어 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		어린이깍두기 ㉭	파래, 말린것	10	① 파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파래, 파, 마늘을 넣고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.5	
		어린이깍두기 ㉭	간장, 채채	0.5	① 파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파래, 파, 마늘을 넣고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		어린이깍두기 ㉭	식초, 사과식초	0.2	① 파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그곳에 파래, 파, 마늘을 넣고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			설탕, 백설탕	0.1	
		어린이깍두기 ㉭	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 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 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우, 조선무, 생것	2.8	
		어린이깍두기 ㉭	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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
		어린이깍두기 ㉭	참깨, 가루	0.8	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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
		어린이깍두기 ㉭	고춧가루, 가루	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 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 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
		어린이깍두기 ㉭	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
		어린이깍두기 ㉭	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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 참살가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 백설탕	0.1	
		어린이깍두기 ㉭	고구마, 신율미, 생것	35	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 1을 넣어 튀긴다. ③ 그곳에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	5	
		어린이깍두기 ㉭	물엿	3	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 1을 넣어 튀긴다. ③ 그곳에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			참깨, 검정깨, 볶은것	1	
		우유 ㉧	우유	200	-
			멸발, 백미, 생것	20	
		어린이깍두기 ㉭	콩(대두), 서리태, 말린것	10	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.
			소금, 정제염	0.5	
		어린이깍두기 ㉭	참기름	0.5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 백미, 생것	50	
		어린이깍두기 ㉭	조, 찹쌀, 도정, 생것	2.5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우, 갈비, 생것	30	
		어린이깍두기 ㉭	소고기, 한우, 갈비, 생것	30	1. 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 두는 나뭇잎기한다.
			소고기, 한우, 갈비, 생것	30	

31[월]	점심	갈비탕발국수 ㉔	멜발 가금(면류), 쌀국수, 건면	20	2. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. 3. 냄비에 물을 토크1의 갈비를 넣고 끓인다. 4. 3 우, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 육수 준비를 해둔다. 5. 쌀국수는 면이 익을 때 까지 삶아준다. 6. 그릇에 면을 담아주고 육수를 부어준다. 7. 위에 갈비 고명을 얹어준다.
			우, 조선무, 생것	7	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
	점심	돼지고기미나리볶음 ㉔㉕㉖	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 돼지고기와 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 파와 미나리를 넣고 함께 볶는다.
			돼지고기, 통심, 생것	30	
			미나리, 올리나리, 생것	15	
			파, 생것	5	
			간장, 깨방, 양조	3	
	점심	깨순나물무침 ㉔㉕	참기름	2.5	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			소금	0.1	
1[생일식단]	오전간식	어린이깍두기 ㉔	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			김치, 깍두기	20	
			포도주스	120	
			오국쿠기(복구) ㉔㉕㉖㉗㉘	20	
			과자, 우기, 땅콩버터	20	
	점심	둘째죽	멜발, 백미, 생것	25	① 쌀은 불린다. ② 믹서기에 불린 쌀과 둘째를 넣고 물을 부어 골고루 간다. ③ 냄비에 ②를 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			둘째, 말린것	11	
			소금	0.2	
			멜발, 백미, 생것	55	
			미역, 말린것	3	
2[건강식단]	오전간식	백미밥	참기름	1.5	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 깨방, 양조	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			소고기, 현우(1등급), 통심, 생것	30	
	점심	미역국 ㉔㉕	양파, 생것	15	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 당면을 넣어 골고루 버무리며 조금 더 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5	
			당면, 고구마, 말린것	5	
			간장, 깨방, 양조	2	
			참기름	2	
3[생일식단]	점심	소고기당면볶음 ㉔㉕	파, 생것	2	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.5	
	점심	청포묵김무침 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리브유, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 우유 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			녹두묵	25	
			간장, 깨방, 양조	1	
			김, 참김, 말린것	0.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
4[건강식단]	오전간식	배추김치 ㉔	참기름	0.1	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.01	
			배추, 생것	20	
			우, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
5[건강식단]	점심	배추김치 ㉔	소금, 굵은소금	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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 갠 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 올리나리, 생것	0.6	
6[건강식단]	오전간식	두유파스타 ㉔㉕㉖	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	① 냄비에 물과 소금을 넣고 끓으면 면을 넣어 삶아준다. ② 브로콜리, 버섯, 양파를 익히 좋은 크기로 썰어준다. ③ 달궈진 팬에 참기름을 두르고 ②을 넣어 볶은 다음 두유와 모차렐라 치즈를 넣어준다. ④ 면과 후추를 넣고 소스가 스며들도록 약불에서 조리한다.
			새우젓, 옥젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			요구르트(70ml)(경남) ㉔	70	
7[건강식단]	점심	브로콜리죽 ㉔㉕	두유, 대두	30	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파스타, 스파게티, 말린것	20	
			브로콜리, 생것	5	
			양송이버섯, 생것	5	
			알파, 생것	5	
8[건강식단]	점심	기장밥	치즈, 모차렐라	5	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	2	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멜발, 백미, 생것	25	
9[건강식단]	점심	오이미역냉국 ㉔㉕	브로콜리, 생것	15	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 깨방, 양조	1.2	
			참기름	1.2	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
10[건강식단]	점심	열무원장무침 ㉔㉕	멜발, 백미, 생것	50	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			기장, 도정, 생것	2.5	
			오이, 다지기, 생것	17.5	
			미역, 말린것	3	
			간장, 깨방, 양조	1.5	
11[건강식단]	점심	배추김치 ㉔	식초, 사과식초	1	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1	
			소금	0.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
12[건강식단]	점심	배추김치 ㉔	열무, 생것	35	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			원장, 깨방	1.8	
			파, 생것	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
13[건강식단]	점심	배추김치 ㉔	배추, 생것	20	① 찻숟은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 찻숟, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			우, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	

		배추김치 ⑤	파, 쪽파, 생것	0.8	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.
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			돼지고기, 통심, 생것	30	
			소고기, 한우(1++등급), 우둔(우둔살), 생것	30	
			간장, 깨장, 양조	4.5	
			설탕, 백설탕	2	
			파, 생것	2	
			콩기름	1.5	
		(수제)너비아니구이(경남) ③④⑤⑥⑦	마늘, 구근, 생것	1	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 백백하지 않다.
			후추, 흰색후추, 가루	0.1	
			망고푸딩	108	
			우유 ②	200	
	오후간식	망고푸딩	망고푸딩	108	푸딩을 적정량 제공한다.
			우유 ②	200	