

[2026년9월 축식형 식단]					
9월 식단 레시피 (조리지시서)					
1~2세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	오전간식	(이유식)두부부추죽 ①	멸활,백미,생것	9.1	① 찌운 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 두부는 으개고 부추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	6.5	
			부추 채려줄 생것	6.5	
	점심	기장밥	멸활,백미,생것	32.5	① 찌과 기장을 섞어서 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장,도정,생것	1.62	
			두부,순두부	32.5	
		맑은순두부국(달걀계외) ⑤⑥	양파,생것	3.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 볶다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ③에 순두부를 잘라 넣고 끓인다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.
			파,생것	1.95	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	1.3	
			간장,채래	0.33	
			마늘,김마늘,생것	0.33	
			소금	0.33	
		백순대볶음(명천) ⑤⑥⑧⑨	순대,선지 비을 낫은것	26	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 꺾임은 얇게 썰어준다. ② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다. ④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 늘어붙지 않도록 물을 조금씩 추가하면 볶아준다. ⑤ 재료들이 익으면 꺾임과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			양배추,생것	9.75	
			양파,생것	3.25	
			파,대파,생것	3.25	
			들깨잎,생것	1.95	
			들깨,볶은것	1.3	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
		(어린이)그릭요거트오이샐러드 ②	후추,검은색,가루	0.33	1. 오이는 먹기 좋은 크기로 썰어 말갈리소금에 살짝 절인 후 꼭 쥘다. 2. 손질한 오이에 올리브오일, 그릭요거트, 다진마늘, 레몬즙을 넣고 무친다.
			파,쪽파,생것	19.5	
			요구르트,호상,플레인	1.95	
			소금,정제염	0.65	
			올리브유	0.65	
			레몬,과즙	0.2	
			마늘,생것	0.2	
			배추,생것	13	
		배추김치 ③	무,조선무,생것	1.82	① 배추는 손질하여 밀등을 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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, 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	
			고춧가루,가루	0.39	
			미나리,물미나리,생것	0.39	
			마늘,김마늘,생것	0.26	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.2	
			생강,푸리줄기,생것	0.07	
			설탕,백설탕	0.07	
			우유(200ml) ②	130	
			모닝빵+딸기잼(경남) ①②④⑥	39	
			딸기,잼	3.25	
02[수]	오전간식	(이유식)오트밀식고기죽 ⑤⑨	귀리,오트밀	6.5	1. 쇠고기는 골게 다진다. 2.백미는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준비한다. 3. 냄비에 으갠 찌과 오트밀 가루, 쇠고기,육수를 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다 4. 죽이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 찌과를 푹 끓여 때까지 5-6분정도 끓인다.
			멸활,백미,생것	6.5	
			소고기,한우(1등급),안심(안심살),생것	6.5	
	점심	김밥속볶음밥(경남) ①⑤⑥⑧	멸활,백미,생것	32.5	① 오이, 당근은 깨끗이 씻어 준비한다. ② 오이는 씨를 제거한 후 잘게 썬다. ③ 당근, 맛살도 잘게 썬다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 스크램블 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			계맛살	6.5	
			달걀,생것	6.5	
			오이,취정,생것	6.5	
			당근,푸리,생것	4.55	
			콩기름	1.95	
			김,맛김,조미,구운것	0.65	
			참기름	0.65	
			깨소금,가루,볶은것	0.33	
			소금,천일염	0.33	
			물	171.6	
		유부된장국 ⑤⑥	유부	9.75	① 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 썬다. ② 솥에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 풀어 넣고 ③ 유부, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ④ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 0.5cm로 썰어 고평으로 올린다.
			양파,생것	3.25	
			파,대파,생것	3.25	
			된장,채래	1.95	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	0.65	
		채소튀김 ⑤⑥	마늘,생것	0.33	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 양에 노릇하게 튀긴다.
			밀,튀김가루	9.75	
			고구마,분질(쌀) 고구마,생것	6.5	
			양파,생것	6.5	
			콩기름	6.5	
		배추김치 ③	당근,푸리,생것	3.25	① 배추는 손질하여 밀등을 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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파,쪽파,생것	3.25	
			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,김마늘,생것	0.26	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.2	
			생강,푸리줄기,생것	0.07	
			설탕,백설탕	0.07	
	오후간식	스트링치즈1 사과주스	어린이스트링치즈	13	
			사과 주스, 무가당	78	
	오전간식	어묵채소죽(경남) ⑤⑥	멸활,백미,생것	16.25	① 찌운 물에 불리고, 무와 당근은 잘게 다진다. ② 어묵은 끓는 물에 데쳐 기름기를 제거한 후 잘게 다진다. ③ 불린 쌀을 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ 쌀이 익으면 무, 당근, 어묵을 넣고 끓인다. ⑤ 천일염과 참기름을 넣어 완성한다.
			무,조선무,생것	3.25	
			어묵,튀긴것	3.25	
			당근,푸리,생것	1.95	
			소금,천일염	0.33	
			참기름	0.07	
		백미밥	멸활,백미,생것	35.75	① 쌀을 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			밀,중력밀가루	14.95	

03[목]	점심	들깨수제비 ㉔	파, 생것	0.97	① 냄비에 물을 붓고 열처로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찰은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 삶게 풀어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	0.84	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.16	
			소금	0.16	
		오리훈제구이+머스타드소스(경남)	참기름	0.07	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	19.5	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 곁들인다.
			겨자 페이스트	1.95	
			고구마, 줄기, 생것	22.75	
			파, 생것	0.97	
		고구마순나물 ㉕㉖	간장, 재래	0.33	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
			소금	0.07	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
		배추김치 ㉗	배추, 생것	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 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 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깠마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 톳, 얼얼임	0.2	
04[금]	오후간식	들기름매밀국수(간식) ㉙㉚㉛	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 냄비에 물을 붓고 매밀면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. 2. 실파는 송송 썬다. 3. 들기름, 간장, 설탕, 깨를 넣어 양념장을 만든다. 4. 1에 양념장과 실파, 김가루를 넣어 버무리 준다.
			설탕, 맥설탕	0.07	
			매밀 국수, 말린것	14.95	
			파, 실파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.65	
		우유(200ml) ㉜	들기름	0.33	-
			들깨, 볶은것	0.33	
			김, 조미김, 구운것	0.13	
			설탕, 맥설탕	0.07	
			우유	130	
	점심	달걀죽(경남) ㉝	달걀, 생것	16.25	① 찐은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 불린 달걀과 양파, 당근을 넣고 볶다가 물을 부어준다. ③ 달걀이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.
			멜발, 백미, 생것	16.25	
			양파, 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			참기름	0.78	
		수수밥	소금, 정제염	0.33	① 찹쌀 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			수수, 도정, 생것	1.62	
			감자, 대지, 생것	22.75	
			미역, 말린것	19.5	
	점심	감자옹심이미역국 ㉞㉟	파, 생것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 열처로 육수를 우려낸다. 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ② 감자를 갈아서 만들 경우 : 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물은 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당한게 뭉쳐둔다. 감자전분으로 만들 경우 : 감자전분은 물을 조금 넣어 먹기 좋은 크기로 적당한 동그마형 뭉쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	
			소금	0.26	
		(달걀제외)두부버섯스테이크 ㉞㉟㊱	소금	0.26	1. 두부는 물기를 꼭 짜서 으낸다. 2. 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. 3. 으낸 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.
			두부	19.5	
			밀, 빵가루	6.5	
			돈까스 소스	3.25	
			양파, 생것	3.25	
	점심	청경채나물 ㉞㉟	양파, 생것	3.25	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 찹소는 행귀 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 삶은 후 팔 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 팔 삶은 물을 적당한량 부어 밥을 짓는다.
			종기름	3.25	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25	
			밀, 중력밀가루	1.95	
			후추, 흰색후추, 가루	0.07	
		정경채, 생것	정경채, 생것	22.75	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97	
			간장, 재래	0.33	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.13	
			참기름	0.13	
	오후간식	꼭두기 ㉞	소금	0.07	-
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 깍두기	9.1	
			우유(200ml) ㉜	130	
			우유	130	
		찐단호박(경남)	호박, 단호박, 생것	65	① 단호박을 4등분 한다. ② 찐통에 단호박을 담아 썬다.
			찹쌀, 백미, 생것	13	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			참기름	0.97	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.07	
07[월]	점심	당근잡랄죽	잡랄, 백미, 생것	22.75	1. 찹쌀은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 센 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			수수, 도정, 생것	3.25	
			조, 찹쌀, 생것	3.25	
			콩(대두), 서리태, 말린것	3.25	
			팔, 볶은팔, 말린것	3.25	
		오곡밥 ㉞	소금	0.07	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 찹소는 행귀 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 삶은 후 팔 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 팔 삶은 물을 적당한량 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.07	
			만두, 물만두	26	
			달걀, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
	점심	물만둣국(경남) ㉞㉟㊱㊲	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 열처와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.65	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		돼지고기양배추볶음 ㉞㉟	돼지고기, 통심, 생것	19.5	① 돼지고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무리는다. ④ 팬에 종기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	9.75	
			파, 생것	3.25	
			간장, 개량, 양조	1.95	
			참기름	1.62	
	점심	돼지고기양배추볶음 ㉞㉟	마늘, 깠마늘, 생것	0.65	-
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	6.5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	

※ 배식시점 및 조리 방법, 조리 순서 등은 해당 조리서 참조

08[화]		새송이버섯조림 ㉔㉕	양파, 생것	3.25	① 새송이버섯과 양파, 양파는 깨끗하게 손질 후 얇게 썰어 준비한다. ② 팬에 참기름을 두르고 새송이버섯과 양파를 볶다가 물, 간장, 설탕을 분량대로 넣어 끓인다. ③ 새송이버섯이 색이 어스지도 베이면 양파를 넣고 살짝 졸인 후 물을 준다. ④ 참깨를 뿌려 제공한다.
			간장, 깨장, 양초	1.3	
	오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ㉔㉕㉖㉗	설탕, 맥실탕	0.65	1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 세밀고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 쉰다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 졸 우유를 넣는다. 6. 소스가 살짝 끓기 시작하면 준비한 수제비를 넣어준다. 7. 소금, 후추, 파슬리가루를 뿌려 제공한다 *파슬리가루가 없으면 제외하셔도 됩니다. *베이컨 대신 햄을 사용하셔도 됩니다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			김치, 깍두기	9.1	
			우유	39	
			밀, 강력밀가루	19.5	
			양파, 생것	9.75	
			베이컨	6.5	
			마늘, 생것	1.3	
			소금, 정제염	0.65	
			참기름	0.65	
	오전간식	새우살채소죽 ㉔	파슬리, 말린것	0.33	① 쌀은 불리고, 파, 양파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 마늘, 양파, 당근, 새우살을 넣고 볶다가 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓인다. ③ ㉔에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			후추, 검은색, 가루	0.33	
			요구르트, 액상	45.5	
			멸활, 백미, 생것	16.25	
			새우, 각시흰새우, 생것	9.75	
			양파, 생것	1.95	
			당근, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	0.78	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
	점심	차조밥	소금	0.13	① 쌀과 차조를 섞어서 끓인다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 백미, 생것	32.5	
			조, 차조, 도정, 생것	1.62	
		버섯샤브샤브국(영남) ㉔㉕	배추, 생것	6.5	
			느타리버섯, 생것	4.55	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	4.55	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.55	
			양파, 생것	3.25	
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			간장, 깨장, 양초	0.13	
	점심	순살갈치무조림(1) ㉔㉕	소금, 천일염	0.07	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 쉰다. ④ 냄비에 ㉔, ㉕를 담고 육수를 부어 끓인다.
			갈치, 생것	19.5	
			무, 왜무, 생것	13	
			양파, 생것	3.25	
			간장, 깨장, 양초	1.95	
			물엿	1.95	
			파, 생것	1.3	
			참기름	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
	점심	배추김치 ㉔	소금, 천일염	0.33	1. 갈치는 깨끗하게 손질한 뒤 뼈를 제거한 후 20g 정도로 토막낸다. 2. 무는 겹질을 벗겨 3x4x0.5cm 크기로 자르고 대파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 다진 마늘, 다진 생강을 넣어 조림장을 만든다. 4. 냄비에 무를 깔고 조림장을 넣은 후 중불에서 끓이다가 손질한 갈치를 얹은 후 조리한다. 5. 갈치가 익으면 대파를 넣고 한 번 더 익힌 후 참기름과 볶은 통깨를 넣어 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.01	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
			호박, 애호박, 생것	22.75	
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			소금	0.07	
	오후간식	유부초밥(간식)(경남) ㉔㉕	참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑깨 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참갈, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
	오후간식	유부초밥(간식)(경남) ㉔㉕	새우젓, 육젓, 톳국, 멸절염	0.2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 달걀, 피망은 잘게 다진 후 참기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 달걀, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ㉔를 채워 넣는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 맥실탕	0.07	
			멸활, 백미, 생것	19.5	
			두부, 유부	6.5	
			피망, 초록색, 생것	1.95	
			달걀, 뿌리, 생것	1.3	
			참기름	1.3	
			간장, 채래	0.46	
			설탕, 맥실탕	0.46	
	오전간식	단팔죽	식초, 사과식초	0.46	① 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팔을 익힌다. ② 멸활과 참쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팔은 뜨거운 물에 삶아 으깨면서 팔 삶은 물과 양감을 내린 후 앙금을 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 달걀, 팔 윗물에 멸활과 참쌀을 넣어 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팔 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.46	
			참기름	0.46	
			소금	0.2	
			우유	130	
			국수, 우동, 생것	65	
			숙갓, 생것	13	
			두부, 유부	6.5	
			간장, 채래	3.25	
			파, 생것	1.95	
	점심	유부우동 ㉔㉕	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다. ② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조리 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 숙갓은 적당한 크기로 쉰다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 숙갓을 올려 마무리한다.
			콩나물, 생것	29.25	
			김, 참김, 구운것	6.5	
			파, 생것	0.65	
			소금	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	
			김가루, 콩나물무침 ㉔		
			참기름	0.26	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	

		납작만두 ①③⑤⑥	만두, 고기 만두	26	① 풍기름을 두른 팬에 만두를 올려 노릇하게 구워준다.
		단무지 ⑧	풍기름	1.3	
		우유(200ml) ②	단무지, 염절임 우유	9.75 130	
10[목]	오후간식	찐고구마(60g)	고구마_분질(찹) 고구마_생것	39	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 낸 후 한 김 식힌 후 배식한다.
	오전간식	양배추김죽	멸달_백미_생것	16.25	① 쌀은 불린다. ② 양배추, 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김가루를 위에 뿌려 마무리한다.
			양배추_생것	9.75	
			김, 참김, 구운것	1.3	
			참기름	0.97	
	점심	백미밥	소금	0.33	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	
			멸달_백미_생것	35.75	
			호박_애호박_생것	22.75	
		애호박된장국 ⑤⑥	된장, 개탕	2.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ①을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		양념돼지갈비 ⑤⑥⑧	돼지고기_갈비_생것	19.5	① 돼지갈비살에 합집을 낸다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 그릇에 간장, 들것, 다진 마늘, 청주, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 돼지갈비를 ③의 양념에 골고루 버무려 재워둔다. ⑤ 달군 팬에 풍기름을 두르고 ④를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			간장, 개탕, 양조	1.3	
			풍기름	1.3	
			들것	0.65	
		배추김치 ⑨	청주, 알코올 16%	0.65	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			돼지고기_갈비_생것	19.5	
			간장, 개탕, 양조	1.3	
		콘치즈구이 ①②③	풍기름	1.3	1. 통조림 옥수수에는 체에 밭쳐 물기를 빼둔다. 2. 당근, 파프리카는 다져둔다. 3. 옥수수, 당근, 파프리카는 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 4. 그릇에 3을 넣고 치즈를 올려 전자레인지에 돌려 낸다. Tip 전자레인지에서 막 돌려낸 그릇은 뜨거우므로 주의하도록한다.
			들것	0.65	
			청주, 알코올 16%	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
11[금]	오후간식	1오이비빔국수 ③④	새우젓, 튀리줄기, 생것	0.07	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근은 채낸다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			설탕, 맥설탕	0.13	
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
	점심	요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상	45.5	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 새송이버섯은 잘게 다진다. ③ 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ④ 냄비에 찹기름을 두른 뒤 ①을 넣고 볶다가 옥수를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 꼭꼭 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			옥수수, 기당, 통조림	22.75	
			치즈, 오작달라	6.5	
			당근_뿌리_생것	3.25	
		새송이버섯죽	파프리카, 초록색, 생것	3.25	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마요네즈, 전향	1.62	
			설탕, 맥설탕	0.33	
			국수, 소면, 말린것	26	
		수수밥	오이, 다다기, 생것	4.55	1. 적당한량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채 썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 옥수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			간장, 개탕, 양조	1.3	
			당근_뿌리_생것	1.3	
			설탕, 맥설탕	0.13	
		다시마무채국 ⑤	참기름	0.13	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	
			요구르트, 액상	45.5	
			다시마, 말린것	0.65	
		계란부추스프렐볼 ①⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 부추는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 부추, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익혀낸다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65	
			파, 생것	0.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
		푸실리샐러드(토마토소스) ②③④⑤⑥⑧⑩⑪	들기름	0.13	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 풍기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			소금	0.07	
			달걀, 생것	19.5	
			부추, 재래종, 생것	3.25	
	점심	배추김치 ⑨	풍기름	0.97	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			파스타_마카로니_말린것	16.25	
		양파_생것	양파_생것	4.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 풍기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			토마토_소스	3.25	
			풍기름	0.33	
			배추_생것	13	
		배추김치 ⑨	후, 조선무, 생것	1.82	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 저어주며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓_생것	0.91	
			소금_굵은소금	0.91	
			참깨, 가루	0.52	
	오후간식	전향 ②③⑥ 우유(200ml) ②	파_쪽파_생것	0.52	1. 찜기에 전향을 넣고 찜는다.
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
	오전간식	영양잡곡죽	마늘, 깐마늘, 생것	0.26	① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개지도록 간다. ② 으갠쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 센불에서 끓이다가 끓어오르면 불을줄이고 끓이 퍼질때까지 끓인다
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		백미밥	설탕, 맥설탕	0.07	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추_생것	13	
			풍나물_생것	9.75	

14[월]	점심	맑은콩나물국 ①	파, 생것	1.95	① 김치에 찹쌀 국고 들지도 허두를 주더란다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3			
		비엔나매주알케첩조림 ①③④⑤⑥⑦⑧⑨	마늘, 간마늘, 생것	0.33	① 비엔나는 칼집을 내고, 매주알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 겹집을 벗긴다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 조리한다. ④ ③에 소시지와 매주알, 파, 케첩을 넣고 함께 조리한 후 참기름으로 마무리한다.		
			매주알 생것	13			
			소시지, 워너(비엔나)소시지	13			
			당근, 뿌리, 생것	3.25			
			양파 생것	3.25			
			파, 생것	3.25			
			토마토 케첩	1.95			
			참기름	1.62			
마늘, 간마늘, 생것	0.65						
참기름	0.13						
(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	호박, 단호박, 생것	22.75	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 우유를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.				
	우유	3.25					
배추김치 ⑨		배추 생것	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 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 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, 간마늘, 생것	0.26				
		새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2				
오후간식		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	1. 밥술에 물과 달걀을 넣어 끓인다. 1. 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.			
		설탕, 백설탕	0.07				
		달걀, 생것	32.5				
		우유	65				
		보리, 미숫가루	9.75				
		설탕, 백설탕	0.97				
		오전간식	(이유식)통태살우죽		멜발, 백미, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 통태는 손질해 찜통에 찐 후 삶힌 발라 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 ②를 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 독독 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
					명태, 동태, 냉동	6.5	
			기장밥		무, 조선무, 생것	6.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
					멜발, 백미, 생것	32.5	
시금치말은국	기장, 도정, 생것		1.62	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.			
	시금치, 생것		9.75				
점심			파, 생것	1.95	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.		
			마늘, 간마늘, 생것	0.33			
			소금	0.33	① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ①의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.		
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26			
	닭가슴살간장조림 ③④⑤⑥	양파, 생것	6.5	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ①의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.			
		간장, 개량, 양조	3.25				
		당근, 뿌리, 생것	3.25	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ①의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.			
		물엿	0.65				
	감자베이컨볶음 ③④	마늘, 간마늘, 생것	0.33	① 감자와 당근과 베이컨는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶다가 감자와 당근이 익으면 소금으로 간을 한다. ④ ③에 베이컨을 넣고 한번 더 볶다가 참기름으로 마무리한다.			
		감자, 대지, 생것	16.25				
배추김치 ⑨		베이컨	9.75	① 감자와 당근과 베이컨는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶다가 감자와 당근이 익으면 소금으로 간을 한다. ④ ③에 베이컨을 넣고 한번 더 볶다가 참기름으로 마무리한다.			
		당근, 뿌리, 생것	3.25				
		소금	0.65				
		참기름	0.65				
		참기름	0.07				
		배추, 생것	13				
		무, 조선무, 생것	1.82				
		갓 생것	0.91				
		소금, 굵은소금	0.91				
		참쌀, 가루	0.52				
오후간식	(간식)코마김밥 ③④	파, 쪽파, 생것	0.52	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹구 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ③를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 롤리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.			
		고춧가루, 가루	0.39				
		미나리, 물미나리, 생것	0.39		① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
		마늘, 간마늘, 생것	0.26				
		새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2				
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07				
		설탕, 백설탕	0.07				
		당근, 뿌리, 생것	6.5				
		시금치, 생것	6.5				
		단무지, 염절임	4.55				
참기름	2.6						
참기름	2.6						
오전간식	시금치원장국 ③④	김, 참김, 말린것	0.97	① 쌀은 불리고, 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 원장, 소금으로 간을 한다.			
		소금	0.33				
		우유(200ml) ②	130		-		
		배추김치 ⑨	멜발, 백미, 생것		16.25	① 쌀은 불리고, 시금치와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 마늘과 시금치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 원장, 소금으로 간을 한다.	
			시금치, 생것		9.75		
			참기름		0.78		
			원장, 재래		0.65		
			마늘, 간마늘, 생것		0.13		
			소금		0.13		
		점심	두부데리야끼달걀밥 ③④⑤⑥⑦		멜발, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진 후 준비하고, 숙주도 짧게 다듬어 둔다. ④ 그릇에 다진 마늘, 데리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리 둔다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 센불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
두부	16.25						
숙주나물, 생것	6.5						
당근, 뿌리, 생것	4.88						
양파, 생것	4.88						
데리야끼 소스	3.25						
파, 생것	3.25						
간장, 개량, 양조	1.95						
참기름	1.62						
마늘, 간마늘, 생것	0.65						
배추김치 ⑨	새우살미역국 ③④⑤	설탕, 백설탕	0.33	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 찢어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ⑤를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.			
		참기름	0.13				
		후추, 검은후추, 가루	0.07				
		새우, 꾹새우, 생것	7.8				
		미역, 말린것	1.95				
		참기름	0.97				
		간장, 재래	0.33				
		마늘, 간마늘, 생것	0.33				
		소금	0.26				
		부추, 재래종, 생것	22.75				

		부추전 ①③⑤	달걀, 생것	6.5	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 종이름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	6.5	
		배추김치 ①	당근, 뿌리, 생것	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			종기름	1.95	
		우유(200ml) ①	소금	0.13	-
			배추, 생것	13	
		토마토스파게티(간식) ②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩	무, 조선무, 생것	1.82	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 양송이는 저며 준비한다. ③ 냄비에 버터를 녹여 재료들을 넣어 볶은 후, 토마토스파게티소스를 넣어 같이 볶는다. ④ 삶아놓았던 스파게티를 버터 두른 팬에서 살짝 볶은 다음 접시에 담고 소스를 끼얹는다.
			갓, 생것	0.91	
		(이유식)대구살채소죽	소금, 굵은소금	0.91	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 찹게 부수고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			찰밥, 가루	0.52	
		수수밥	파, 쪽파, 생것	0.52	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			고춧가루, 가루	0.39	
		절개편오징어묵 ③④⑤⑥	미나리, 물미나리, 생것	0.39	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 썬다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ ①의 국물에 무를 넣고 구가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			마늘, 갓마늘, 생것	0.26	
		돼지고기수육+저염참장 ③④⑤⑥	새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.2	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ④와 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다. ④ 당근은 채 썰고 ②를 양념해서 볶는다. ⑤ 오든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
		콩나물잡채 ③④⑤⑥	설탕, 액설탕	0.07	① 쌀을 불린 후 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 가는 채로 썰고 준비한다. ③ 느타리버섯은 끓는 물에 대해 잘게 씻어 놓고, 시금치도 손질하여 데친다. ④ 당근은 채 썰고 ②를 양념해서 볶는다. ⑤ 오든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			설탕, 액설탕	0.07	
		배추김치 ①	소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			느타리버섯, 생것	3.25	
		우유(200ml) ①	당근, 뿌리, 생것	3.25	-
			(이유식)카스테라 ①②③④	16.25	
		참치미역죽 ③④⑤⑥	멜발, 액미, 생것	19.5	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 참치통조림은 개봉 후 기름기를 제거한다. ③ 건미역은 물에 불리고, 마늘은 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 미역을 넣고 볶다가 마늘을 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 물을 붓고 끓이다가 ②를 넣고 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 한다.
			다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	9.75	
		흑미밥	미역, 말린것	1.3	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			간장, 개탕, 양조	0.65	
		순살동태국	참기름	0.33	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			마늘, 생것	0.26	
		은두부+양념장 ③④⑤⑥	멜발, 흑미, 생것	32.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미버, 현미, 생것	1.62	
		고구마맛탕 ①	명태, 동태, 냉동	19.5	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 육수를 낸다. 2. 동태는 깨끗하게 손질 후 토막내고, 무는 나박썰고 파는 어슷썬다. 3. 냄비에 육수를 붓고 동태와 무를 넣어 끓인다. 4. 동태와 무가 익으면 파, 다진마늘, 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	0.65	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.33	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소금	0.13	
			다시마, 말린것	0.07	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부	26	
			간장, 채래	0.65	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	0.97	
			마늘, 갓마늘, 생것	0.13	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.13	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	16.25	
			종기름	3.25	1. 고구마는 한 입 크기로 찢어 종이름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			물엿	1.3	
			설탕, 액설탕	0.33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.33	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	

		배추김치 ㉓	잡철, 가루	0.52	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 잡철가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 버리고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
			파, 쪽파, 생것	0.52					
	오후간식	돈육소보로주먹밥 ㉔	고춧가루, 가루	0.39	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 다져서 준비한다.(또는 다진 돼지고기 준비) ③ 양파, 당근, 파, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 후춧가루를 넣어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두른 후 ③와 ④을 넣어 볶다가 ④의 소를 넣어 골고루 섞는다. ⑥ 그릇에 지은 밥과 ⑤을 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 통진다.				
			미나리, 돌미나리, 생것	0.39					
			마늘, 간마늘, 생것	0.26					
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2					
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
			설탕, 박설탕	0.07					
			멜발, 맥이, 낱장, 생것	15.6					
			돼지고기, 육심, 생것	7.8					
			당근	3.9					
			양파	3.9					
			진간장	0.78					
			참기름	0.78					
	오렌지주스		참기름	0.39					
			설탕, 박설탕	0.2					
			마늘	0.16					
			후추, 검은색, 가루	0.04					
			오렌지주스	97.5					
				오전간식		(이유식)쇠고기가지죽 ㉕	멜발, 맥이, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
							가지, 생것	6.5	
							소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	6.5	
				점심		백미밥	멜발, 맥이, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
							파송송달걀국(1) ㉖③⑥	달걀, 생것	
						양파, 생것		1.95	
						파, 대파, 생것		1.95	
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65								
간장, 깨장, 산분해	0.33								
마늘, 간마늘, 생것	0.33								
소금, 정제염	0.33								
다시마, 말린것	0.07								
순살찜닭 ㉗⑥⑧	닭고기, 성계, 생것	26			① 닭은 찬물에 담겨 핏물을 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 담아 찜다.				
	당근, 뿌리, 생것	3.25							
	양파, 생것	3.25							
	파, 생것	3.25							
	간장, 깨장, 양조	2.6							
	설탕, 박설탕	1.3							
	마늘, 간마늘, 생것	0.65							
	청주, 알코올 16%	0.65							
가지굴소스볶음 ㉘⑥⑧	참기름	0.13			① 가지는 깨끗이 손질한 다음 적당한 길이로 썰어주고, 대파는 어슷하게 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 물, 설탕, 다진 마늘, 식초, 청주, 간장, 굴소스를 넣고 양념을 만든다. ③ 같은 팬을 달궈 식용유를 두르고 가지를 넣어 중불에서 1분간 볶는다. ④ 팬의 가장자리에 식용유를 더 두른 후 파, ①의 양념을 넣고 볶아낸다.				
	후추, 검은후추, 가루	0.07							
	가지, 생것	29.25							
	굴, 소스	2.6							
	콩기름	1.3							
	파, 생것	1.3							
	간장, 깨장, 양조	0.65							
	식초, 사과식초	0.65							
	배추김치 ㉙	청주, 알코올 16%	0.65	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡철가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 버리고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.					
		마늘, 간마늘, 생것	0.26						
		설탕, 박설탕	0.26						
		배추, 생것	13						
		무, 조선무, 생것	1.82						
		갓, 생것	0.91						
		소금, 굵은소금	0.91						
		잡철, 가루	0.52						
		파, 쪽파, 생것	0.52						
		고춧가루, 가루	0.39						
		미나리, 돌미나리, 생것	0.39						
		마늘, 간마늘, 생것	0.26						
		새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.2						
		생강, 뿌리줄기, 생것	0.07						
		설탕, 박설탕	0.07						
		밀, 박력밀가루	13						
	오후간식	두부도넛 ㉚③⑥	두부	4.55	1. 두부는 한번 데친 후 익서기에 달걀, 설탕 포도씨유를 넣어서 잘 갈아 준다. 2. 잘 갈아준 다음 소금, 박력분, 베이킹파우더, 두유를 넣고 반죽해준다. 3. 달군 기름에 조금씩 때어 내 동글동글하게 만든 도넛 반죽을 넣어 준다. 4. 접이 갈색이 되도록 2~3분 정도 튀겨 준다. 5. 뜨거울 때 콩가루와 설탕을 버무린 것에 골려 준다.				
			두유, 대두	3.25					
			포도씨유	3.25					
			설탕, 박설탕	1.95					
			소금	1.95					
			콩(대두), 노란콩, 가루를 볶은것	1.95					
			팽창제, 베이킹파우더	1.3					
			달걀, 생것	0.65					
			토마토, 과채 음료	65					
			토마토주스 ㉛	1.컵에 담아낸다.					
	오전간식	(이유식)닭가슴살파프리카죽 ㉛	멜발, 맥이, 생것	9.1	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가능하게 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 파프리카는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.				
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	6.5					
			미니파프리카, 노란색, 생것	6.5					
	22[화]	차조밥	멜발, 맥이, 생것	32.5	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.				
			조, 차조, 도정, 생것	3.25					
		감자양파국 ㉜④	감자, 대지, 생것	19.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 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.				
			양파, 생것	3.25					
			파, 생것	1.95					
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3					
			간장, 재래	0.33					
			마늘, 간마늘, 생것	0.33					
			소금	0.26					
			간장재육볶음 ㉜④⑧	돼지고기, 육심(육심살), 생것		19.5	1. 돼지고기는 한 입 크기로 썰고, 마늘과 생강은 다진다. 2. 양배추, 양파, 당근은 한 입 크기로 썰고, 파는 어슷썬다. 3. 간장, 물엿, 설탕, 다진 마늘, 다진 생강을 섞어 양념장을 만든다. 4. 돼지고기에 양념장을 골고루 버무려 30분 정도 재운다. 5. 팬에 재워둔 돼지고기를 볶다가 2의 재소를 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다. Tip. 재소는 계절에 따라 느타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.		
		양배추, 생것		6.5					
		양파, 생것		3.25					
		간장, 재래		1.95					
		당근, 뿌리, 생것		1.95					
		물엿		0.65					
		참기름		0.65					
		파, 대파, 생것		0.65					
		마늘, 구근, 생것		0.33					
		설탕, 박설탕		0.33					
						돼지고기, 육심(육심살), 생것		19.5	
						양배추, 생것		6.5	
						양파, 생것		3.25	
						간장, 재래		1.95	

23[수]	오전간식	맛살오이샐러드 ①③④⑥⑧	생강 뿌리줄기 생것	0.13	1. 맛살은 적당한 크기로 자른다. 2. 오이는 깨끗하게 세척, 소독 후 적당한 크기로 자른다. 3. 마요네즈, 설탕, 소금, 후추 양념장을 만들어 골고루 버무린다.			
			계맛살	9.75				
	배추김치 ⑨		오이 개량종 생것	9.75		① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			마요네즈	4.55				
			설탕 백설탕	0.33				
			소금	0.13				
			후추 검은색 가루	0.03				
			배추 생것	13				
			무 조선무 생것	1.82				
			갓 생것	0.91				
소금 굵은소금			0.91					
찹쌀 가루			0.52					
오후간식	오곡시리얼 ⑥	파 쪽파 생것	0.52					
		고춧가루 가루	0.39					
		미나리 물미나리 생것	0.39					
		마늘 깰마늘 생것	0.26					
		새우젓 육젓 토굴 염절임	0.2					
		생강 뿌리줄기 생것	0.07					
		설탕 백설탕	0.07					
		시리얼 현미	13					
		밀 통밀가루	0.65					
		우유	130					
점심	멸치김가루죽(경남)	우유(200ml) ②	-	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 잔멸치는 믹서기에 갈아 가루를 만든다. ③ 양파, 당근은 깨끗이 씻어 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀이 퍼지면 잔멸치, 양파, 당근을 넣어 끓인다. ⑥ 채소가 익으면 김가루, 참깨를 뿌려 완성한다.				
		멸발 백미 생것	16.25					
		멸치 잔멸치 삶아서 말린것	4.55					
		양파 생것	3.25					
		당근 뿌리 생것	1.95					
		김 참김 구운것	0.65					
		참기름	0.33					
		참깨 흰깨 볶은것	0.2					
		멸발 백미 생것	32.5					
		소고기 한우(1등급) 양지(업진살) 생것	16.25					
오후간식	(고춧가루제외)쇠고기콩나물밥+양념장2 ⑤⑥⑩	콩나물 생것	9.75	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 버무리 밀감한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.				
		파 생것	3.25					
		간장 재래	1.95					
		마늘 깰마늘 생것	0.65					
		참기름	0.13					
		후추 검은후추 가루	0.07					
		표고버섯 재배 생것	9.75					
		무 조선무 생것	6.5					
		원장 알식(미소)	2.6					
		멸치 대멸치 삶아서 말린것	1.3					
점심	표고버섯미소장국 ⑤⑥	파 생것	1.3	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 표고버섯을 깨끗하게 씻고 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ③ 파는 송송 갈고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.				
		마늘 깰마늘 생것	0.23					
		김치 깍두기	9.1					
		치킨 페스트푸드, 너겟 튀긴것	9.75					
		콩기름	3.25					
		겨자페이스트	1.95					
		호박 늙은호박 생것	32.5					
		밀 부침가루	6.5					
		참기름	1.95					
		설탕 가루	0.26					
오후간식	늙은호박전 ⑤⑧	소금 정제염	0.13	① 늙은 호박을 채 썬다. ② 채 썬 호박에 소금과 설탕을 뿌려 20분 정도 둔다. * 호박에서 수분이 나올 수 있도록 20분 정도 기다려 주세요. ③ ②에 부침가루를 넣고 되직하게 반죽한다. * 호박에서 나온 수분으로 인해 시간이 지날수록 반죽이 질어질 수 있어도, 반죽을 되직하게 해주세요. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 노릇하게 부쳐낸다. * 호박전은 익힐수록 물러지기 때문에 자주 뒤집지 말고 얇고 빠르게 부쳐주세요.				
		우유	130					
		멸발 백미 생것	19.5					
		큰느타리버섯(새송이버섯) 생것	6.5					
		들깨 볶은것	3.25					
		양파 생것	3.25					
		표고버섯 참나물재배 생것	3.25					
		다시마 말린것	0.33					
		멸치 대멸치 삶아서 말린것	0.33					
		소금	0.33					
점심	잡쌀밥	참기름	0.33	① 쌀과 잡쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
		멸발 백미 생것	32.5					
		잡쌀 백미 생것	1.62					
		도토리묵	65					
		김치 배추 김치	5.2					
		파 생것	1.95					
		멸치 대멸치 삶아서 말린것	1.3					
		참기름	0.97					
		간장 재래	0.33					
		김 참김 말린것	0.33					
점심	도토리묵국 ⑤⑥⑧	마늘 깰마늘 생것	0.33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 썬 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.				
		달걀 생것	19.5					
		우유	6.5					
		치즈 체다	6.5					
		콩기름	1.62					
		소금	0.13					
		후추 검은후추 가루	0.07					
		연근 생것	13					
		간장 개량 양조	1.62					
		물엿	0.65					
점심	쪽삭은연근조림 ⑤⑧	식초 사과식초	0.65	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 푹 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.				
		참기름	0.13					
		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					
점심	배추김치 ⑨	마늘 깰마늘 생것	0.26	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
		새우젓 육젓 토굴 염절임	0.2					
		생강 뿌리줄기 생것	0.07					
		설탕 백설탕	0.07					
		만두 고기 만두	32.5					
		요구르트 호상 딸기맛	65					
		멸발 백미 생것	16.25					
		1. 쌀은 불리고 단호박은 잘게 다져 팬에 볶는다.						
		28[월]	오전간식		들깨버섯죽	멸발 백미 생것	19.5	① 쌀은 물에 불려 반쯤 으깨어준다. ② 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ③ 새송이버섯, 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 버섯과 양파를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 육수를 붓고 끓이다가 들깨가루를 넣고 소금으로 간하여 마무리한다.
		큰느타리버섯(새송이버섯) 생것				6.5		
점심	잡쌀밥	들깨 볶은것	3.25	① 쌀과 잡쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.				
		양파 생것	3.25					
		표고버섯 참나물재배 생것	3.25					
		다시마 말린것	0.33					
		멸치 대멸치 삶아서 말린것	0.33					
		소금	0.33					
		참기름	0.33					
		멸발 백미 생것	32.5					
		잡쌀 백미 생것	1.62					
		도토리묵	65					
점심	도토리묵국 ⑤⑥⑧	김치 배추 김치	5.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 썬 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.				
		파 생것	1.95					
		멸치 대멸치 삶아서 말린것	1.3					
		참기름	0.97					
		간장 재래	0.33					
		김 참김 말린것	0.33					
		마늘 깰마늘 생것	0.33					
		달걀 생것	19.5					
		우유	6.5					
		치즈 체다	6.5					
점심	치즈오믈렛 ①②⑤	콩기름	1.62	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.				
		소금	0.13					
		후추 검은후추 가루	0.07					
		연근 생것	13					
		간장 개량 양조	1.62					
		물엿	0.65					
		식초 사과식초	0.65					
		참기름	0.13					
		배추 생것	13					
		무 조선무 생것	1.82					
점심	쪽삭은연근조림 ⑤⑧	갓 생것	0.91	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 푹 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.				
		소금 굵은소금	0.91					
		찹쌀 가루	0.52					
		파 쪽파 생것	0.52					
		고춧가루 가루	0.39					
		미나리 물미나리 생것	0.39					
		마늘 깰마늘 생것	0.26					
		새우젓 육젓 토굴 염절임	0.2					
		생강 뿌리줄기 생것	0.07					
		설탕 백설탕	0.07					
오후간식	갈비만두 ⑤⑥⑩	만두 고기 만두	32.5	① 끓는 물에 만두를 넣어 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다.				
		만두 고기 만두	65					
오후간식	떠먹는요구르트(100ml) ②	요구르트 호상 딸기맛	65	1. 쌀은 불리고 단호박은 잘게 다져 팬에 볶는다.				
		멸발 백미 생것	16.25					

29[화]	오전간식	아몬드단호박죽	호박, 단호박, 생것	3.9	1. 쌀은 불리고 단호박은 잘게 다져 편에 볶는다. 2. 아몬드는 잘게 다진다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 볶은 후 물을 붓고 끓인다. 4. 3이 끓으면 단호박과아몬드를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			아몬드, 볶은것	3.25	
			참기름	0.78	
			소금	0.13	
			멜발, 백미, 생것	32.5	
	점심	흑미밥	멜발, 흑미, 생것	1.62	① 쌀과 흑미를 섞어서 볶린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미, 현미, 생것	4.88	
			명태, 북어, 말린것	1.95	
			파, 생것	0.97	
			참기름	0.33	
		북어젓국 ⑤⑥	간장, 채래	0.33	① 북어채는 불린 후 물기를 꼭 쥔다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	16.25	
		짜장닭볶음 ①⑥⑩⑪	알파, 생것	3.25	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 행균 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 끓고루 섞은 후 볶는다.
			파, 생것	3.25	
			짜장소스	1.95	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	
			설탕, 백설탕	0.33	
		게살팽이버섯전 ①③⑤⑥	고춧가루, 가루	0.13	① 게맛살,팽이버섯,당근,양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ②에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부린다.
			참기름	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			팽이버섯, 갈파, 생것	19.5	
			달걀, 생것	9.75	
		배추김치 ⑤	게맛살	6.5	① 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 키퍼이 소를 바르고 절일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	
			양파, 생것	3.25	
			콩기름	3.25	
			소금, 정제염	0.13	
			배추, 생것	13	
			무, 조선무, 생것	1.82	
			갓, 생것	0.91	
			소금, 굵은소금	0.91	
			참잘, 가루	0.52	
			파, 쪽파, 생것	0.52	
			고춧가루, 가루	0.39	
			미나리, 물미나리, 생것	0.39	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.26	
			새우젓, 육젓, 톳굴, 염절임	0.2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.07	
			설탕, 백설탕	0.07	
30[수]	오후간식	틀케이크 ①②⑤⑥	케이크, 틀 케이크	19.5	
		우유(200ml) ②	우유	130	
	점심	오전간식	멜발, 백미, 생것	13	1. 쌀을 미리 불려 놓는다. 2. 크레미는 잘게 다지고, 팽이버섯은 먹기 좋게 자른다. 3. 1의 쌀에 참기름을 넣고 볶다가 물을 붓고 끓인뒤 2의 재료를 넣고 한소끔 더 끓인다. 4. 마지막으로 달걀을 풀어 3에 넣는다.
			어육, 게맛살 첨가	6.5	
			팽이버섯, 백로, 생것	1.95	
			달걀, 생것	1.62	
			참기름	0.65	
		전치국수 ⑤⑥	소금	0.33	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부위 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			국수, 소면, 말린것	29.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	
			호박, 애호박, 생것	6.5	
			파, 생것	1.95	
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1.3	
			콩기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			김, 찹갈, 말린것	0.33	
			소금	0.26	
		돈까스+소스(경남) ①③⑤⑩⑪⑫	후추, 검은후추, 가루	0.07	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ③에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			돼지고기, 등심, 생것	19.5	
			콩기름	6.5	
			달걀, 생것	3.25	
			돈까스 소스	3.25	
		마카로니샐러드 ①③	밀, 빵가루	1.95	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 작썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 받쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			밀, 중력밀가루	1.95	
			소금, 정제염	0.13	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
			오이, 취정, 생것	6.5	
	오후간식	감자버터구이 ②	마요네즈, 전한	5.2	1. 씻은 감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다. 2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			파스타, 마카로니, 말린것	4.55	
	점심	오전간식	당근, 뿌리, 생것	1.95	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 쪄 뉜다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 덮어 넣은 후 골고루 섞는다.
			설탕, 백설탕	0.33	
			소금, 천일염	0.33	
			파슬리, 말린것	0.07	
			오이, 피클, 초절임	13	
		백미밥	감자, 대지, 생것	81.25	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			버터	1.95	
			소금	0.33	
			사과 주스, 무가당	65	
			멜발, 백미, 생것	16.25	
		치즈고구마죽 ②	우유	13	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 쪄 뉜다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 덮어 넣은 후 골고루 섞는다.
			고구마, 정질(호박) 고구마, 전것	6.5	
			치즈, 채다	3.25	
			멜발, 백미, 생것	35.75	
			소고기, 한우, 양지, 생것	7.8	
	점심	쇠고기미역국 ⑤⑥⑫	미역, 말린것	1.95	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 물려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ④에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			참기름	0.97	
			간장, 채래	0.33	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	
			소금	0.26	
		돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑩	돼지고기, 등심, 생것	19.5	① 돼지고기와 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기는 찜주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 돼지고기와 단호박을 넣고 생 불에서 조린다. ⑤ ⑤의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 끓여 조린다.
			호박, 단호박, 생것	9.75	
			간장, 개량, 양조	3.25	
			청주, 알코올 16%	1.3	
			물엿	0.65	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다.
			무, 조선무, 생것	16.25	
			참기름	0.97	
			파, 생것	0.97	

1[경별역단]		둘깨무나물 ⑤⑥	둘깨 말린것	0.65	⑤ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 둘깨로 마무리 한다.		
			간장,채래	0.33			
			마늘,깐마늘,생것	0.13			
			소금	0.07			
	배추김치 ④		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 채에 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
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, 물미나리, 생것			0.39				
마늘, 깎마늘, 생것			0.26				
새우젓, 육젓, 토글, 염절임			0.2				
생강, 뿌리줄기, 생것			0.07				
설탕, 백설탕			0.07				
			오후간식	프렌치토스트 ①②③④⑤		식빵	13
우유	9.75						
달걀 생것	6.5						
		콩기름	1.3				
		우유(200ml) ②	우유	130			
2[견학식단]	오전간식	참치죽	멸발, 백미, 생것	16.25	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. 3. 냄비에 적당한량의 물과 으깬 쌀을 넣고 센 불에서 끓이다가 참치를 넣고 한소끔 끓인다. 4. 소금으로 간을 맞춘다.		
			가다랑어, 유지통조림	6.5			
			소금	0.13			
	점심	백미밥	멸발, 백미, 생것	35.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			숙갓어육국 ③④	어육, 튀긴것		9.75	1. 어육은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 2. 무, 양파, 숙갓는 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. 3. 다시마, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. 4. 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. 5. 4에 어육을 넣어 한소끔 끓인후 숙갓, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
				무, 조선무, 생것		6.5	
		양파 생것		1.95			
		멸치, 대멸치, 삼아서 말린것		1.3			
		숙갓 생것		1.3			
		다시마, 말린것	0.65				
		마늘, 깎마늘, 생것	0.2				
		소금 천일염, 소금꽃	0.2				
		표고버섯탕수 ③④	표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	19.5	① 표고버섯을 적당한 크기로 자른 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.		
			콩기름	6.5			
			양파 생것	3.25			
			파프리카, 초록색, 생것	3.25			
			전분, 감자, 가루	2.6			
			간장, 개량, 양조	1.95			
			식초, 사과식초	1.3			
		설탕, 백설탕	0.13				
		소금	0.13				
		단배추절임&양념장 ③④	얼갈이배추 생것	29.25	① 단배추는 씻어서 찢기에 찢는다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.		
	간장, 개량, 양조		0.65				
	파, 실파, 생것		0.65				
	마늘, 깎마늘, 생것		0.23				
	참기름		0.23				
참깨, 흰깨, 볶은것	0.07						
배추 생것	13						
배추김치 ④	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 채에 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 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.				
	갓 생것	0.91					
	소금, 굵은소금	0.91					
	참발, 가루	0.52					
	파, 쪽파, 생것	0.52					
	고춧가루, 가루	0.39					
	미나리, 물미나리, 생것	0.39					
	마늘, 깎마늘, 생것	0.26					
	새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.2					
	생강, 뿌리줄기, 생것	0.07					
	설탕, 백설탕	0.07					
오후간식	김가루주먹밥 ③④	멸발, 백미, 생것	26	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.			
		김, 참김, 말린것	1.3				
		참기름	1.3				
		간장, 채래	0.33				
		소금	0.33				
		요구르트(70ml)(경남) ②	요구르트, 액상		45.5		