

[2026년9월 축식형 식단]					
9월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	오전간식	(이유식)두부부추죽 ⑤	멸활,백미,생것	14	① 찌운 물린 후 불린데에 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 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			두부	10	
			부추,채재료,생것	10	
	점심	기장밥	멸활,백미,생것	50	① 찌고 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장,도청,생것	2.5	
			두부,순두부	50	
		맑은순두부국(달걀제외) ①④	양파,생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 대파는 0.5cm두께로 어슷썰고, 양파는 2cm×2cm크기로 썬다. ③ 양파를 넣고 푹다가 ①의 국물을 부어 끓인다. ④ ③에 순두부를 갈라 넣고 끓인다. ⑤ 파와 다진마늘, 국간장이나 소금을 넣어 간을 맞춘 후 한소끔 끓여 완성한다.
			파,생것	3	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,채재료	0.5	
			마늘,깎마늘,생것	0.5	
		백순대볶음(명치) ⑤⑥⑩⑫	소금	0.5	① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 껍질은 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 껏말고 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다.
			파,생것	40	
			양배추,생것	15	
			양파,생것	5	
			파,대파,생것	5	
		(어린이)그릭요거트오이샐러드 ②	들깨잎,생것	3	1. 오이는 먹기 좋은 크기로 썰어 말갈리소금에 살짝 절인 후 꼭 쥘다. 2. 손질한 오이에 올리브오일, 그릭요거트, 다진마늘, 레몬즙을 넣고 무친다.
			들깨,볶은것	2	
			콩기름	2	
			소금	1	
			후추,검은색,가루	0.5	
		배추김치 ③	파,쪽파,생것	30	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 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.
			요구르트,호실,플레인	3	
			소금,정제염	1	
			올리브유	1	
			레몬 과즙	0.3	
			마늘,생것	0.3	
			배추,생것	20	
			무,조선티무,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,깎마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.3	
			생강,푸리줄기,생것	0.1	
			설탕,백설탕	0.1	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	-
		모닝빵+딸기젤(경남) ①②③⑤	빵,모닝빵	60	-
			딸기,젤	5	-
02[수]	오전간식	(이유식)오트밀식고기죽 ⑧⑫	귀리,오트밀	10	1. 쇠고기는 골게 다진다. 2.백미는 깨끗이 씻어 찬물에 충분히 불려 준비한다. 3. 냄비에 으갠 찌와 오트밀,가루,쇠고기,육수를 넣고 센불에서 주걱으로 저어가며 끓인다 4. 죽이 끓어오르면 약한 불로 줄이고 찌알이 푹 익을 때까지 5-6분정도 끓인다.
			멸활,백미,생것	10	
	점심	김밥속볶음밥(경남) ①③⑤⑧	소고기,한우(1등급),안심(안심살),생것	10	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 스크램플 한 후 밥, 맛살, 오이, 당근, 천일염, 깨소금을 넣고 볶는다. ⑤ 김가루와 참기름을 넣고 한 번 더 볶아 완성한다.
			멸활,백미,생것	50	
			계맛살	10	
			달걀,생것	10	
			오이,취청,생것	10	
			당근,푸리,생것	7	
			콩기름	3	
			김,맛김,조미,구운것	1	
			참기름	1	
		유부된장국 ⑤⑥	깨소금,가루,볶은것	0.5	① 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채썬다. ② 술에 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 고명으로 올린다.
			소금,천일염	0.5	
			물	264	
			유부	15	
			양파,생것	5	
		채소튀김 ⑤⑥	파,대파,생것	5	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.
			된장,채재료	3	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	1	
			마늘,생것	0.5	
			밀,튀김가루	15	
		배추김치 ③	고구마,분질(쌀)고구마,생것	10	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.
			양파,생것	10	
			콩기름	10	
			당근,푸리,생것	5	
			파,쪽파,생것	5	
			배추,생것	20	
			무,조선티무,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,깎마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토글,염절임	0.3	
			생강,푸리줄기,생것	0.1	
			설탕,백설탕	0.1	
	오후간식	스트링치즈1	어린이스트링치즈	20	
		사과주스	사과 주스, 무가당	120	
	오전간식	어묵채소죽(경남) ⑤⑧	멸활,백미,생것	25	① 찌운 물에 불리고, 무와 당근은 잘게 다진다. ② 어묵은 끓는 물에 데쳐 기름기를 제거한 후 잘게 다진다. ③ 불린 쌀을 푹다가 물을 붓고 끓인다. ④ 쌀이 익으면 무, 당근, 어묵을 넣고 끓인다. ⑤ 천일염과 참기름을 넣어 완성한다.
			무,조선티무,생것	5	
			어묵,튀긴것	5	
			당근,푸리,생것	3	
			소금,천일염	0.5	
		백미밥	참기름	0.1	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활,백미,생것	55	
			밀,중력밀가루	23	
			파,생것	1.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.

03[목]	점심	둘깨수제비 ⑥	둘깨 말린것	1.3	② 밀가루는 익반죽하여 찌든 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ③의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑤ ④에 파와 둘깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.25	
			소금	0.25	
			참기름	0.1	
		오리훈제구이+머스타드소스(경남)	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	30	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 편에 ③을 올려 구운 후 기름기를 빼고 머스타드소스와 절들인다.
			겨자 페이스트	3	
			고구마, 들기, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
		고구마순나물 ③⑥	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	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.
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
		배추김치 ⑨	무, 조선무, 생것	2.8	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 밟쳐 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.
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			찹쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
오후간식		들기름매밀국수(간식) ③⑤⑥	설탕, 백설탕	0.1	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.
			매밀 국수, 말린것	23	
			파, 실파, 생것	1.5	
			간장, 채래	1	
			들기름	0.5	
		우유(200ml) ②	들깨, 볶은것	0.5	
			김, 조미김, 구운것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.1	
			우유	200	
			달걀, 생것	25	
04[금]	오전간식	달걀죽(경남) ①	멸활, 백미, 생것	25	① 달은 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 붓고 잘 저어준 후 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			참기름	1.2	
			소금, 정제염	0.5	
		수수밥	멸활, 백미, 생것	50	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	2.5	
			감자, 대지, 생것	35	
			미역, 말린것	30	
			파, 생것	3	
	점심	감자옹심이미역국 ③⑥	간장, 채래	0.5	① 냄비에 물을 붓고 밀지로 육수를 우려낸다. 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ② 감자를 갈아서 만들 경우 : 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물을 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당한게 뭉쳐준다. 감자전분으로 만들 경우 : 감자전분은 물을 조금 넣어 먹기 좋은 크기로 적당한 동그알개 뭉쳐준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	0.5	
			소금	0.4	
			두부	30	
		(달걀계외)두부버섯스테이크 ③④⑥⑩	밀, 빵가루	10	1. 두부는 물기를 꼭 짜서 으깬다. 2. 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. 3. 으갠 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. 4. 편에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.
			돈까스 소스	5	
			양파, 생것	5	
			송이	5	
			표고버섯, 배지채, 대, 생것	5	
		청경채나물 ③⑥	밀, 중력밀가루	3	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.
			후추, 흰색후추, 가루	0.1	
			청경채, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
		꼭두기 ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			김치, 꼭두기	14	
07[월]	오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	① 단호박을 4등분 한다. ② 찹쌀에 단호박을 담아 쪄낸다.
			편단호박(경남)	100	
			호박, 단호박, 생것	100	
			찰쌀, 백미, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
	점심	당근찰쌀죽	참기름	1.5	1. 찹쌀은 미리 불려두었다가, 반쯤 으개지도록 간다. 2. 당근은 깨끗이 씻어 뜨거운 물에 데친 후 0.3cm 크기로 다진다. 3. 냄비에 1과 물을 넣고 쉐 불에서 끓인다. 4. 끓기 시작하면 불을 약하게 줄여 당근, 소금을 넣고 더 끓인 후 참기름을 넣고 마무리한다.
			소금, 천일염, 소금꽃	0.1	
		오곡밥 ⑤	찰쌀, 백미, 생것	35	① 찹쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 차조는 행기 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 쌀을 넣어 삶은 후 쌀 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 쌀 삶은 물을 적당한 양 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	5	
			조, 차조, 도정, 생것	5	
			콩(대두), 서리태, 말린것	5	
			팥, 볶은팥, 말린것	5	
		물만둣국(경남) ①③④⑥⑩⑫	소금	0.1	① 냄비에 물을 붓고 밀치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			만두, 물만두	40	
			달걀, 생것	5	
			파, 생것	3	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	2	
		돼지고기양배추볶음 ③⑥⑩	다시마, 말린것	1	① 돼지고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 편에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 등심, 생것	30	
		새송이버섯조림 ③⑥	양배추, 생것	15	① 새송이와 당근, 양파는 깨끗하게 손질 후 한 입 크기로 썰어 준비한다. ② 편에 콩기름을 두르고 새송이와 당근을 볶다가 물, 간장, 설탕을 분량대로 넣어 끓인다. ③ 새송이에 색이 어느정도 배이면 양파를 넣고 살짝 졸인 후 불을 끈다. ④ 참깨를 뿌려 제공한다.
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	

08[화]	오후간식	(간식)베이컨크림수제비 ㉔㉕㉖㉗	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	- 1. 수제비(수제로 직접가능)는 끓는물에 3분 정도 데쳐 체에 받쳐 놓는다. 2. 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. 3. 베이컨 아이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 4. 기름을 두르고 다진마늘과 양파, 베이컨을 넣고 볶아준다. 5. 마늘이 갈변하고, 베이컨이 노릇하게 구워질 때 쯤 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.		
			깍두기 ㉔	김치, 깍두기		14	
			우유	60			
			밀, 강력밀가루	30			
			양파, 생것	15			
			베이컨	10			
			마늘, 생것	2			
			소금, 정제염	1			
			종기름	1			
			파슬리, 말린것	0.5			
오후간식	요구르트(70ml)(경남) ㉘	요구르트, 액상	70				
		멜발, 백미, 생것	25				
		새우, 각시흰새우, 생것	15				
		양파, 생것	3				
		당근, 뿌리, 생것	2				
		참기름	1.2				
		파, 생것	1				
		마늘, 껌마늘, 생것	0.2				
		소금	0.2				
		오후간식	새우살채소죽 ㉙		멜발, 백미, 생것	50	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 ㉘에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
조, 차조, 도정, 생것	2.5						
배추, 생것	10						
느타리버섯, 생것	7						
큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7						
표고버섯, 참나우재배, 생것	7						
양파, 생것	5						
평이버섯, 백로, 생것	5						
파, 생것	3						
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2						
09[수]	점심	차조밥	멜발, 백미, 생것	50	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.		
			조, 차조, 도정, 생것	2.5			
			배추, 생것	10		① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 느타리버섯과 평이버섯은 잘게 썰고, 새송이버섯, 표고버섯은 채 썬다. ④ 냄비에 ㉘, ㉙를 담고 육수를 부어 끓인다.	
			느타리버섯, 생것	7			
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	7			
			표고버섯, 참나우재배, 생것	7			
			양파, 생것	5			
			평이버섯, 백로, 생것	5			
			파, 생것	3			
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2			
마늘, 껌마늘, 생것	0.5						
간장, 개량, 양조	0.2						
09[수]	점심	버섯샤브샤브국(영천) ㉚㉛	소금, 천일염	0.1			
			갈치, 생것	30			
			우, 왜우, 생것	20			
			양파, 생것	5			
			간장, 개량, 양조	3			
			물엿	3			
			파, 생것	2			
			참기름	1			
			청주, 알코올을 16%	1			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5			
09[수]	점심	순살갈치무조림(1) ㉜㉝	참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	1. 갈치는 깨끗하게 손질한 뒤 뼈를 제거한 후 20g 정도로 토막낸다. 2. 무는 열질을 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.		
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.01			
			후추, 검은후추, 가루	0.01			
			호박, 애호박, 생것	35			
			참기름	1.5			
			파, 생것	1.5			
			간장, 채래	0.5			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2			
			소금	0.1			
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1			
09[수]	점심	애호박나물 ㉞㉟	배추, 생것	20	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랄게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.		
			우, 조선우, 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, 열절임	0.3			
09[수]	점심	유부초밥(간식)(경남) ㉢㉣	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	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 우는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ㉘, ㉙, ㉚, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.		
			설탕, 백설탕	0.1			
			멜발, 백미, 생것	30			
			두부, 유부	10			
			피망, 초록색, 생것	3			
			당근, 뿌리, 생것	2			
			참기름	2			
			간장, 채래	0.7			
			설탕, 백설탕	0.7			
			식초, 사과식초	0.7			
09[수]	점심	유부우동 ㉥㉦	참깨, 검정깨, 볶은것	0.7	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어수하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 종기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ㉘를 채워 넣는다.		
			종기름	0.7			
			소금	0.3			
			우유(200ml) ㉤	200			
			팔, 붉은알, 말린것	15		① 냄비에 물을 붓고 팥을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팔팔 익힌다. ② 팥알과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팥은 뜨거울 때 체에 받쳐 으개면서 팔 삶은 물과 양글을 내린 후 양글은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팔 윗물에 팥알이 퍼지면 팔 양글을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.	
			멜발, 백미, 생것	7.5			
			찹쌀, 백미, 생것	7.5			
			설탕, 백설탕	1			
			소금	0.2			
			국수, 우동, 생것	100			
숙갓, 생것	20						
두부, 유부	10						
간장, 채래	5						
파, 생것	3						
09[수]	점심	김가루콩나물무침 ㉧	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	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 간져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 파는 송송 썰고, 숙갓은 적당한 크기로 썬다. ⑤ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 숙갓을 올려 마무리한다.		
			콩나물, 생것	45			
			김, 찹김, 구운것	10			
			파, 생것	1			
			소금	0.5			
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4			
			참기름	0.4			
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2			
			만두, 고기 만두	40			
			종기름	2			
09[수]	점심	납작만두 ㉨㉩㉪㉫	단무지, 열절임	15	① 콩기름을 두른 팬에 만두를 올려 노릇하게 구워준다.		
			우유(200ml) ㉭	우유		200	
			단무지 ㉬			-	
			편고구마(60g)	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것		60	1. 깨끗이 씻어 2~4등분 한다. 2. 찌 냄 후 한 김 식힌 후 배식한다.

10[목]	오전간식	양배추김죽	멸활_백미_생것	25	① 쌀은 불린다. ② 양배추와 마늘은 잘게 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 ②를 함께 넣어 볶는다. ④ ⑤에 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 하고 김가루를 위에 뿌려 마무리한다.
			양배추_생것	15	
			김, 참기름, 구운것	2	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
	점심	백미밥	멸활_백미_생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			호박_애호박_생것	35	
			원장, 개량	4	
		애호박원장국 ⑤⑥	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 원장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ⑤에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		양념돼지갈비 ⑤⑥⑧	돼지고기_갈비_생것	30	
			간장, 개량, 양조	2	① 돼지갈비살에 칼집을 낸다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 다진 마늘, 청주, 참기름, 후추, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 돼지갈비를 ③의 양념에 골고루 버무려 채워준다. ⑤ 달군 팬에 참기름을 두르고 ④를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			참기름	2	
			물엿	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			배추_생것	20	
		배추김치 ⑤	무, 조선무, 생것	2.8	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 썰어서 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	콘치즈구이 ①②③	설탕, 백설탕	0.1	1. 통조림 옥수수에는 체에 받쳐 물기를 빼준다. 2. 당근, 파프리카는 다져둔다. 3. 옥수수, 당근, 파프리카는 마요네즈, 설탕을 넣고 버무린다. 4. 그릇에 3을 넣고 치즈를 올려 전자렌지에 돌려 낸다. Tip 전자렌지에서 막 돌려낸 그릇은 뜨거우므로 주의하도록한다.
			옥수수, 가당, 통조림	35	
			치즈, 오짜렐라	10	
			당근_뿌리_생것	5	
			파프리카, 초록색, 생것	5	
			마요네즈, 전란	2.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			국수, 소면, 말린것	40	
			오이, 다다기, 생것	7	
			간장, 개량, 양조	2	
		!오이비빔국수 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.2	
			참기름	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	11[금]	오전간식	요구르트(70ml)(경남) ②	70	① 쌀은 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 새송이버섯은 잘게 다진다. ③ 멸치다시마 육수(멸치, 다시마)를 우려낸다. ④ 냄비에 참기름을 두른 뒤 ①을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②를 넣고 송가락을 기울여 볶듯 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			멸활_백미_생것	30	
		새송이버섯죽	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	20	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	5	
			다시마, 말린것	2	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
		수수밥	멸활_백미_생것	50	
			수수_도정_생것	2.5	
			무, 조선무, 생것	15	
			다시마, 말린것	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
		다시마무채국 ⑤	새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1	1. 적당량의 물에 다시마와 다시멸치, 건새우를 넣어 육수를 낸다. 2. 무는 채썰고, 냄비에 들기름을 두른 후, 무를 볶는다. 3. 2에 1의 육수를 넣고 끓인다. 4. 3에 대파와 다진마늘을 넣어 끓인 후, 소금을 넣어 간을 맞춘다.
			파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			들기름	0.2	
			소금	0.1	
	점심	계란부추스크램블 ⑤⑥	달걀_생것	30	① 부추는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 부추, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익힌다.
			부추, 재래종, 생것	5	
			참기름	1.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		푸실리샐러드(토마토소스) ②③④⑤⑥⑧⑨⑩	파스타_마카로니_말린것	25	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 참기름을 두른 팬에 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			양파_생것	7	
			토마토 소스	5	
			참기름	0.5	
			배추_생것	20	
		배추김치 ⑤	무, 조선무, 생것	2.8	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 끓일부터 썰어서 소를 바르고 끓임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼얼임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	전병 ②③⑥	전병	50	1. 찜기에 전병을 넣고 찜는다.
		우유(200ml) ②	우유	200	
	오전간식	영양참죽죽	멸활_백미_생것	20	① 불린 쌀과 흑미, 현미, 찹쌀을 반쯤 으개지도록 간다. ② 으깬쌀, 흑미, 현미, 찹쌀, 물을 넣고 센불에서 끓이다 끓어오르면 불을 줄이고 쌀이 퍼질때까지 끓인다
			멸활, 흑미버, 현미, 생것	5	
			찹쌀, 백미, 생것	5	
			찹쌀, 현미, 생것	5	
			멸활_백미_생것	55	
			콩나물_생것	15	
		맑은콩나물국 ⑤	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ⑤에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			매추리알_생것	20	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	20	① 비엔나는 칼집을 내고, 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 겹질을 벗긴다. ② 다고 야파노 저다하 크기로 썬고 파는 소스 썬고 마늘은 다진다
			당근_뿌리_생것	5	
			양파_생것	5	

14[월]	점심	비엔나베추리알케첩조림 ①③⑤⑥⑭⑮⑯	파, 생것	5	⑭ 생선, 생선은 계란과 함께 조리하여 조리하고, 기름은 사용하지 않는다. ⑮ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 조리한다. ⑯ ③에 소시지와 베추리알, 파, 케첩을 넣고 함께 조리 후 참기름으로 마무리한다.
			토마토 케첩	3	
			콩기름	2.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
		(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	호박, 단호박, 생것	35	
			우유	5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	배추김치 ③		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 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 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			잡쌀, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			달걀, 생것	50	
	오후간식	구운달걀 ①	우유	100	1. 밥솥에 물과 달걀을 넣어 굽는다. 1. 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
		우유미숫가루() ②③	보리, 미숫가루	15	
			설탕, 백설탕	1.5	
15[화]	오전간식	(미유식)동태살무죽	멸발, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불려내어 넣어 반쯤 익게하도록 한다. ② 동태는 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 무는 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.
			명태, 동태, 냉동	10	
	점심	가장밥	무, 조선무, 생것	10	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			시금치, 생것	15	
		시금치맑은국	파, 생것	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
		닭가슴살간장조림 ⑤⑥⑭	소금	0.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	
		감자베이컨볶음 ⑤⑭	양파, 생것	10	
			간장, 계량, 양조	5	
		배추김치 ③	당근, 뿌리, 생것	5	
			물엿	1	
	오후간식	(간식)꼬마김밥 ①③	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	① 감자와 당근과 베이컨은 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, 돼지, 생것	25	
		배추김치 ③	베이컨	15	
			당근, 뿌리, 생것	5	
		우유(200ml) ②	소금	1	
			콩기름	1	
		우유(200ml) ②	참기름	0.1	
			배추, 생것	20	
		우유(200ml) ②	무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
16[수]	오전간식	시금치된장죽 ⑤⑥	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 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 그곳에 ①, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
	점심	두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	파, 쪽파, 생것	0.8	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 잘게 다듬어 둔다. ④ 그곳에 다진 마늘, 테리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 선불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그곳에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			고춧가루, 가루	0.6	
		새우살미역국 ③④⑤	미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
		부추전 ①③⑤	마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
		부추전 ①③⑤	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		부추전 ①③⑤	멸발, 백미, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	10	
	점심	부추전 ①③⑤	시금치, 생것	10	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 된장, 소금으로 간을 한다.
			단무지, 염절임	7	
		부추전 ①③⑤	참기름	4	
			콩기름	4	
		부추전 ①③⑤	김, 참김, 말린것	1.5	
			소금	0.5	
		부추전 ①③⑤	우유	200	
			우유	200	
		부추전 ①③⑤	멸발, 백미, 생것	25	
			시금치, 생것	15	
16[목]	오전간식	시금치된장죽 ⑤⑥	참기름	1.2	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 된장, 소금으로 간을 한다.
			된장, 재래	1	
	점심	두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	마늘, 깬마늘, 생것	0.2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다져 준비하고, 숙주도 잘게 다듬어 둔다. ④ 그곳에 다진 마늘, 테리야끼소스, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶다가 숙주를 넣어 선불에 한번 볶아 준 뒤 완성한다. ⑥ 그곳에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			소금	0.2	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	멸발, 백미, 생것	40	
			두부	25	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	숙주나물, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	7.5	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	양파, 생것	7.5	
			테리야끼 소스	5	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	파, 생것	5	
			간장, 계량, 양조	3	
	점심	두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	콩기름	2.5	① 쌀은 불린 후 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.2	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	후추, 검은후추, 가루	0.1	
			새우, 꽃새우, 생것	12	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
		두부테리야끼덮밥 ①⑤⑥⑭⑮	간장, 재래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
16[금]	오전간식	시금치된장죽 ⑤⑥	소금	0.4	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 된장, 소금으로 간을 한다.
			부추, 재래종, 생것	35	
	점심	부추전 ①③⑤	달걀, 생것	10	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그곳에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	10	
		부추전 ①③⑤	당근, 뿌리, 생것	5	
			콩기름	3	
		부추전 ①③⑤	소금	0.2	
			배추, 생것	20	
		부추전 ①③⑤	무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		부추전 ①③⑤	배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
	점심	부추전 ①③⑤	갓, 생것	1.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			배추, 생것	20	
		부추전 ①③⑤	무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
		부추전 ①③⑤	배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
		부추전 ①③⑤	갓, 생것	1.4	
			배추, 생것	20	
		부추전 ①③⑤	무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	

		배추김치 ⑨	소금, 굵은소금	1.4	① 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ③ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ④ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑤ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑥ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
	오후간식	우유(200ml) ②	파, 쪽파, 생것	0.8	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.
			고춧가루, 가루	0.6	
	오전간식	(이유식)대구살채소죽	미나리, 물미나리, 생것	0.6	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 쪄 후 삶만 발라 잘게 부수고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 끓여지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
	점심	수수밥	새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	점심	절개편오징어묵국 ⑤⑥⑦	설탕, 액설탕	0.1	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 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			설탕, 액설탕	0.1	
	점심	돼지고기수육+저열쌈장 ⑤⑥⑦	설탕, 액설탕	0.1	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ③과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다. ④ 쌈장은 두부물기를 짜서 준비해두고 된장, 참기름, 참깨를 잘 섞어준다음 으편두부를 넣어준다.
			설탕, 액설탕	0.1	
	점심	콩나물잡채 ③⑥⑦	설탕, 액설탕	0.1	① 콩나물은 잘 씻어 손질하고 데쳐 놓는다. ② 쇠고기는 가는 채로 썬 것을 준비한다. ③ 나트리버섯은 끓는 물에 데쳐 잘게 찢어 놓고, 시금치도 손질하여 데친다. ④ 당근은 채 썰고 ②를 양념해서 볶는다. ⑤ 모든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			설탕, 액설탕	0.1	
	점심	배추김치 ⑨	설탕, 액설탕	0.1	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 액설탕	0.1	
	오후간식	우유(200ml) ②	우유	200	-
			우유	200	
	오전간식	(이유식)카스테라 ①②③	빵, 카스텔라	25	① 쌀을 물에 불린 후 반쯤 으개어준다. ② 참치통조림은 개통 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.
			빵, 카스텔라	25	
	점심	흑미밥	흑미, 액미, 생것	30	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			흑미, 액미, 생것	30	
	점심	순살동태국	다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	15	1. 적당한량의 물을 냄비에 넣고 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.
			다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	15	
	점심	온두부+양념장 ③④	미역, 말린것	2	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 두부와 곁들인다.
			미역, 말린것	2	
	점심	고구마맛탕 ⑤	간장, 개량, 양조	1	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 풍기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	1	
	점심	배추김치 ⑨	참기름	0.5	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.5	
	점심	배추김치 ⑨	마늘, 생것	0.4	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 생것	0.4	
	점심	배추김치 ⑨	멜발, 액미, 생것	50	1. 적당한량의 물을 냄비에 넣고 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.
			멜발, 액미, 생것	50	
	점심	배추김치 ⑨	멜발, 흑미, 생것	25	① 파와 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멜발, 흑미, 생것	25	
	점심	배추김치 ⑨	명태, 동태, 냉동	30	1. 적당한량의 물을 냄비에 넣고 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.
			명태, 동태, 냉동	30	
	점심	배추김치 ⑨	무, 조선무, 생것	10	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 두부와 곁들인다.
			무, 조선무, 생것	10	
	점심	배추김치 ⑨	멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 풍기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			멜치, 대멜치, 삶아서 말린것	1	
	점심	배추김치 ⑨	파, 생것	1	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 생것	1	
	점심	배추김치 ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
	점심	배추김치 ⑨	소금	0.2	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 풍기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			소금	0.2	
	점심	배추김치 ⑨	다시마, 말린것	0.1	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			다시마, 말린것	0.1	
	점심	배추김치 ⑨	두부	40	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 두부와 곁들인다.
			두부	40	
	점심	배추김치 ⑨	파, 생것	1.5	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 풍기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			파, 생것	1.5	
	점심	배추김치 ⑨	간장, 채래	1	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			간장, 채래	1	
	점심	배추김치 ⑨	마늘, 깐마늘, 생것	0.2	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
	점심	배추김치 ⑨	참기름	0.2	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.2	
	점심	배추김치 ⑨	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
	점심	배추김치 ⑨	고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	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 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 숙성시킨다.
			고구마, 분질(밥) 고구마, 생것	25	
	점심	배추김치 ⑨	참기름	5	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	5	
	점심	배추김치 ⑨	물엿	2	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			물엿	2	
	점심	배추김치 ⑨	설탕, 액설탕	0.5	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			설탕, 액설탕	0.5	
	점심	배추김치 ⑨	참깨, 참깨, 볶은것	0.5	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 참깨, 볶은것	0.5	
	점심	배추김치 ⑨	배추, 생것	20	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
	점심	배추김치 ⑨	무, 조선무, 생것	2.8	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	2.8	
	점심	배추김치 ⑨	갓, 생것	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 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 숙성시킨다.
			갓, 생것	1.4	
	점심	배추김치 ⑨	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 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 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
	점심	배추김치 ⑨	참쌀, 가루	0.8	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참쌀, 가루	0.8	
	점심	배추김치 ⑨	파, 쪽파, 생것	0.8	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
	점심	배추김치 ⑨	고춧가루, 가루	0.6	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,

		오후간식	돈육소보로주먹밥 ①⑧	멜발, 맥미, 납찬, 생것	24	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 ②와 ③을 넣어 볶다가 ④의 소스를 넣어 골고루 섞는다. ⑥ 그릇에 지은 밥과 ⑤을 넣은 후 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
				돼지고기, 옥심, 생것	12	
				당근	6	
				양파	6	
				진간장	1.2	
				콩기름	1.2	
				참기름	0.6	
				설탕, 맥실탕	0.3	
		오전간식	(이유식)쇠고기가지죽 ⑫	멜발, 맥미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 가지는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ③과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				가지, 생것	10	
				소고기, 한우(1+등급), 양지(치마살), 생것	10	
21[월]	점심		백미밥	멜발, 맥미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				달걀, 생것	30	
			파송송달걀국(1) ①⑤⑧	양파, 생것	3	1. 적당량의 물에 달걀과 다시마를 넣어 국물을 낸다. 2. 달걀은 그릇에 풀어 준비하고 양파는 채썰고, 파는 송송 썰어준다. 3. 냄비에 적당량의 육수를 붓고 끓으면 달걀을 부어주고 양파, 대파를 넣는다. 4. 간장, 소금, 다진마늘로 간을 맞춘다.
				파, 대파, 생것	3	
				멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
				간장, 깨방, 산분해	0.5	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
				소금, 정제염	0.5	
			순살찜닭 ③⑥⑧	다시마, 말린것	0.1	① 닭은 찬물에 담구 핏물을 대 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 찜는다.
				닭고기, 성계, 생것	40	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	5	
				간장, 깨방, 양조	4	
				설탕, 맥실탕	2	
				마늘, 깬마늘, 생것	1	
				청주, 알코올 16%	1	
				참기름	0.2	
			가지굴소스볶음 ③⑥⑫	후추, 검은후추, 가루	0.1	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 깊은 팬을 달궈 식용유를 두르고 가지를 넣어 중불에서 1분간 볶는다. ④ 팬의 가장자리에 식용유를 더 두른 후 파, ③의 양념을 넣고 볶아낸다.
				가지, 생것	45	
				굴, 소스	4	
				콩기름	2	
				파, 생것	2	
				간장, 깨방, 양조	1	
				식초, 사과식초	1	
				청주, 알코올 16%	1	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
				설탕, 맥실탕	0.4	
22[화]	점심		배추김치 ⑨	설탕, 맥실탕	0.4	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 채에 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓, 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				참깨, 가루	0.8	
				파, 쪽파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			두부도넛 ①⑤⑧	새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.3	1. 두부는 한번 데친 후 믹서기에 달걀, 설탕 포도씨유를 넣어서 잘 갈아 준다. 2. 잘 갈아준 다음 소금, 박력분, 베이킹파우더, 두유를 넣고 반죽해준다. 3. 달군 기름에 조금씩 때어 내 통글통글하게 만든 도넛 반죽을 넣어 준다. 4. 갈이 갈색이 되도록 2~3분 정도 튀겨 준다. 5. 뜨거울 때 콩가루와 설탕을 버무린 것에 골려 준다.
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 맥실탕	0.1	
				밀, 박력밀가루	20	
				두부	7	
				두유, 대두	5	
				포도씨유	5	
				설탕, 맥실탕	3	
				소금	3	
				콩(대두) 노란콩, 가루를 뿔은것	3	
22[화]	점심		토마토주스 ⑩	평창재, 베이킹파우더	2	1.집에 담아낸다.
				달걀, 생것	1	
			(이유식)닭가슴살파프리카죽 ⑤	토마토, 과일 음료	100	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반죽 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가늘게 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 파프리카는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ③과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹푹 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				멜발, 맥미, 생것	14	
				닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
				미니파프리카, 노란색, 생것	10	
			차조밥	미니파프리카, 빨간색, 생것	10	① 쌀과 차조는 깨끗이 씻어 불린다. ② 밥솥에 불린 쌀과 차조를 넣고 밥물을 맞춰 밥을 짓는다.
				멜발, 맥미, 생것	50	
				조, 차조, 도정, 생것	5	
				감자, 대지, 생것	30	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	3	
			감자양파국 ⑤⑥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
				간장, 재래	0.5	
				마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
				소금	0.4	
				돼지고기, 옥심(옥심살), 생것	30	
				양배추, 생것	10	
			간장재육볶음 ⑤⑥⑧	양파, 생것	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 재소스 넣고 센 불에 볶은 후 참기름을 두르고 볶아낸다.
				간장, 재래	3	
				당근, 뿌리, 생것	3	
				물엿	1	
				참기름	1	
				파, 대파, 생것	1	
22[화]	점심		맛살오이샐러드 ①⑤⑥⑧	마늘, 구근, 생것	0.5	1. 맛살은 적당한 크기로 자른다. 2. 오이는 깨끗하게 세척, 소독 후 적당한 크기로 자른다. 3. 마요네즈, 설탕, 소금, 후추 양념장을 만들어 골고루 버무린다.
				설탕, 맥실탕	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.05	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
			계맛살	Tip. 채소는 계절에 따라 느타리버섯, 팽이버섯, 표고버섯 등 다양하게 이용할 수 있다.		
				오이, 개황종, 생것	15	
				마요네즈	7	
				설탕, 맥실탕	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.05	
			계맛살	배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				오이, 개황종, 생것	15	
				마요네즈	7	
				설탕, 맥실탕	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.05	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				오이, 개황종, 생것	15	
				마요네즈	7	
				설탕, 맥실탕	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.05	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				오이, 개황종, 생것	15	
				마요네즈	7	
				설탕, 맥실탕	0.5	
				소금	0.2	
				후추, 검은색, 가루	0.05	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	

23[수]		배추김치 ⑤	갓 생것	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	1.4	
	오후간식	오곡시리얼 ⑥	찰밥, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
		우유(200ml) ②	고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
		멸치김가루죽(경남)	마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
		(고춧가루제외)쇠고기콩나물밥+양념장2 ⑤⑥㉔	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		표고버섯미소장국 ⑤⑥	시리얼, 현미	20	
			밀, 통밀가루	1	
		죽두기 ⑨	우유	200	
			멸발, 백미, 생것	25	
		치킨너겟/소스(1) ①②③⑤⑥㉔	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7	
			양파, 생것	5	
28[월]		오전간식	달고, 뿌리, 생것	3	① 쌀은 깨끗이 씻어 불린다. ② 잔멸치는 믹서기에 갈아 가루를 만든다. ③ 양파, 달고은 깨끗이 씻어 0.5cm 크기로 잘게 썬다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 넣고 끓인다. ⑤ 쌀이 퍼지면 잔멸치, 양파, 달고을 넣어 끓인다. ⑥ 채소가 익으면 김가루, 참깨를 뿌려 완성한다.
			김, 참김, 구운것	1	
		점심	참기름	0.5	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후추로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 물을 약하게 하여 충분히 증을 끓인다. ⑥ 그릇에 간장, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		오후간식	멸발, 백미, 생것	50	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소장국을 푼다. ② 표고버섯을 깨끗하게 씻고 잘게 썰고, 무는 납작하게 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			소고기, 한우(1등급), 양지(업진살), 생것	25	
		점심	콩나물, 생것	15	① 볶은 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 있으며, 반죽을 되직하게 해주세요. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 노릇하게 부쳐낸다. * 호박전은 익힐수록 물러지기 때문에 자주 뒤집지 말고 얇고 빠르게 부쳐주세요.
			파, 생것	5	
		점심	간장, 재래	3	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.
			마늘, 깰마늘, 생것	1	
		점심	참기름	0.2	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		점심	표고버섯, 재래, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 검은 구운 후 부워 김가루를 만든다. ③ 쌀은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			무, 조선무, 생것	10	
		점심	흰강, 밀식(미소)	4	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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		점심	파, 생것	2	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.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.35	
		점심	김치, 깍두기	14	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	5	
		점심	겨자페이스트	3	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.
			호박, 늙은호박, 생것	50	
		점심	밀, 부침가루	10	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩기름	3	
		점심	설탕, 가루	0.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 검은 구운 후 부워 김가루를 만든다. ③ 쌀은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			소금, 정제염	0.2	
		점심	우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
28[월]		오전간식	멸발, 백미, 생것	30	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	10	
		점심	들깨, 볶은것	5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			양파, 생것	5	
		점심	표고버섯, 참나물재래, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 검은 구운 후 부워 김가루를 만든다. ③ 쌀은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			다시마, 말린것	0.5	
		점심	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	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	0.5	
		점심	참기름	0.5	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참기름	0.5	
		점심	멸발, 백미, 생것	50	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰밥, 백미, 생것	2.5	
		점심	도토리묵	100	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 검은 구운 후 부워 김가루를 만든다. ③ 쌀은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	8	
		점심	파, 생것	3	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.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		점심	참기름	1.5	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.
			간장, 재래	0.5	
		점심	김, 참김, 말린것	0.5	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.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.5	
		점심	달걀, 생것	30	① 쌀과 찹쌀을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			우유	10	
		점심	치즈, 체다	10	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	2.5	
		점심	소금	0.2	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.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		점심	연근, 생것	20	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.
			간장, 겨랑, 양조	2.5	
		점심	물엿	1	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.
			식초, 사과식초	1	
		점심	참기름	0.2	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.
			배추, 생것	20	
		점심	무, 조선무, 생것	2.8	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.
			갓, 생것	1.4	
		점심	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찰밥, 가루	0.8	
		점심	파, 쪽파, 생것	0.8	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.
			고춧가루, 가루	0.6	
		점심	미나리, 물미나리, 생것	0.6	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.
			마늘, 깰마늘, 생것	0.4	
		점심	새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	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.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
		점심	설탕, 백설탕	0.1	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.
			만두, 고기 만두	50	
		점심	요구르트, 호상, 말기맛	100	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.
			멸발, 백미, 생것	25	
		점심	호박, 단호박, 생것	6	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.
			아몬드, 볶은것	5	
		점심	참기름	1.2	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.
			소금	0.2	
		점심	멸발, 백미, 생것	50	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸발, 흑미, 현미, 생것	2.5	
		점심	명태, 복어, 말린것	7.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			파, 생것	3	

29[화]	점심	북어젓국 ⑤⑥	참기름	1.5	① 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		짜장닭볶음 ①⑤⑥⑧⑨	달고기, 가슴(겉질 제거), 생것	25	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 행취 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 실랑, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 넣고 끓고루 섞은 후 볶는다.
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			짜장소스	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			실랑, 백설탕	0.5	
			고춧가루, 가루	0.2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			행이버섯, 갈로, 생것	30	
		개살랭이버섯전 ①③④⑤	달걀, 생것	15	①개맛살,행이버섯,당근,양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 1cm씩 길이로 잘게 썬다. ② ①에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			계맛살	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			종이를	5	
		배추김치 ⑨	소금, 정제염	0.2	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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 실랑을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	20	
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물이나리, 생것	0.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육지, 토크, 염일염	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			실랑, 백설탕	0.1	
		오후간식	플레이크 ①②③④⑤	30	
			우유(200ml) ②	우유	
30[수]	오전간식	(이유식)대구살채소죽	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 대구살은 손질해 찜통에 쪄 후 살만 발라 잘게 부수고, 양파와 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 토크 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			대구, 생것	10	
	점심	전지국수 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물에 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 종이를 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 넣고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			양파, 생것	5	
			국수, 소면, 말린것	45	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			종이를	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.5	
		돈까스+소스(경남) ①③④⑥⑧⑨	소금	0.4	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 닭집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 달걀, 멸활, 팽가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			돼지고기, 등심, 생것	30	
			종이를	10	
			달걀, 생것	5	
	마카로니샐러드 ①⑤	돈까스+소스(경남) ①③④⑥⑧⑨	돈까스 소스	5	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, 실랑, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 넣고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			밀, 팽가루	3	
			밀, 중력밀가루	3	
			소금, 정제염	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		마카로니샐러드 ①⑤	오이, 취형, 생것	10	
			마요네즈, 전란	8	
			파스타, 마카로니, 말린것	7	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			실랑, 백설탕	0.5	
1[생일식단]	오전간식	감자버터구이 ②	소금, 천일염	0.1	1. 씻은 감자는 껍질을 벗겨 소금을 넣고 삶는다. 2. 버터 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			오이, 피클, 초절임	20	
	점심	사과주스	감자, 대지, 생것	125	1. 고구마는 껍질을 벗긴 후 쪄낸다. 2. 불린 쌀에 우유와 고구마를 넣고 끓여준다. 3. 밥알이 충분히 퍼지면 슬라이스 치즈를 골고루 덮어 넣은 후 골고루 섞는다.
			버터	3	
		치즈고구마죽 ②	소금	0.5	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ④ 미역은 물려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			사과 주스, 무가당	100	
			멸활, 백미, 생것	25	
			우유	20	
			고구마, 찜질(호박) 고구마, 편것	10	
		백미밥	치즈, 채다	5	
			멸활, 백미, 생것	55	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ④ 미역은 물려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	12	
			미역, 말린것	3	
			참기름	1.5	
			간장, 채래	0.5	
	돼지고기단호박조림 ⑤⑥⑧	치즈고구마죽 ②	마늘, 깬마늘, 생것	0.5	① 돼지고기와 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기는 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 돼지고기와 단호박을 넣고 쉼 불에서 조린다. ⑤ ④의 돼지고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조린다.
			소금	0.4	
			돼지고기, 등심, 생것	30	
			호박, 단호박, 생것	15	
			간장, 개량, 양조	5	
		돌깨무나물 ⑤⑥	청주, 알코올 16%	2	
			물엿	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			무, 조선했, 생것	25	
			참기름	1.5	
	배추김치 ⑨	돌깨무나물 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			돌깨, 말린것	1	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			소금	0.1	
		배추김치 ⑨	배추, 생것	20	
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금 굵은소금	1.4	
			참깨, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	

			고춧가루, 가루	0.6	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.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
	오후간식	프렌치토스트 ①②③④	마늘, 깐마늘, 생것	0.4	1. 식빵 가장자리를 자른다. 2. 볼에 달걀, 우유, 소금을 넣고 잘 섞는다. 3. 식빵을 2등분하여 달걀물을 골고루 적신다. 4. 달군 팬에 식용유를 두르고, 3을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			식빵	20	
			우유	15	
			달걀, 생것	10	
			종기름	2	
			우유	200	
			멜발, 백미, 생것	25	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3	
			참기름	1	
			파, 골파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			멜발, 백미, 생것	55	
			어묵, 튀긴것	15	
			무, 조선무, 생것	10	
			양파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			숙자, 생것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.3	
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	30	
			종기름	10	
			양파, 생것	5	
			파프리카, 소목색, 생것	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	3	
			식초, 사과식초	2	
			설탕, 액설탕	0.2	
			소금	0.2	
			열갈이배추, 생것	45	
			간장, 개량, 양조	1	
			파, 실파, 생것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			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, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			멜발, 백미, 생것	40	
			김, 참김, 말린것	2	
			참기름	2	
			간장, 재래	0.5	
			소금	0.5	
			요구르트, 액상	70	
			요구르트(70ml)(경남) ②		