

[2026년10월 즉식형 식단]					
10월 식단 레시피 (조리지시서)					
3~5세 유아 식단					
날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[목]	오전간식	(이유식)참치채소죽(창원2)	멸활,백미,생것	14	① 불린 쌀은 물기를 빼고 분말기에 담아 반죽 으깨지도록 간다. ② 참치는 체에 받쳐 기름을 빼고, 양파와 당근은 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물을 넣고 생물에 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 물을 약하게 줄인 후 ②를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			가다랑어, 유자통조림	10	
			당근,푸리,생것	5	
			알파,생것	5	
	점심	차조밥	멸활,백미,생것	50	쌀과 차조를 씻어 불리고 물을 넣어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도장, 생것	2.5	
		김달걀국 ①③④	달걀, 생것	10	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 익힌 볼로 달걀 마른 팬에 김을 굽는다. ③ 구운 김은 부수고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썰기 한다. ④ ③에 달걀물을 푼 다음, ①을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 간장, 소금으로 간을 하여 완성한다
			김,참김,구운것	3.5	
			멸치,대멸치,살아서 말린것	2	
			간장,깨방,양조	1.5	
			파,대파,생것	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			소금	0.3	
		치즈계란찜 ①②	달걀, 생것	45	① 계란을 그릇에 풀어 체에 거른 후 소금과 물을 넣어 섞어준다. ② 당근, 양파, 파는 잘게 다진 후 ①에 넣어 섞어주고 그 위에 치즈를 올린다. ③ 약불에서 중탕으로 ②를 찌낸다.
			치즈,모짜렐라	8	
			당근,푸리,생것	5	
			알파,생것	5	
			파,생것	2	
		배추김치 ④	소금	1	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가 며 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추,생것	20	
			무,조선티무,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,깎마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토굴,염절임	0.3	
			생강,부리줄기,생것	0.1	
	오코노미야끼 ①③④⑤⑥⑨		설탕,백설탕	0.1	① 양배추와 양파,당근는 제철고 햄,쪽파는 잘게 송송 썰어 준다. ② 볼에 부침가루와 계란을 넣어 반죽한다. ③ 반죽에 미리준비한 재료를 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군팬에 식용유를 넉넉하게 두르고 반죽을 올려준다. ⑤ 알튀로 노릇하게 굽는다. ⑥ 구어낸 오코노미야끼위에 데리야끼소스를 바르고 마요네즈를 뿌려준다.
			달걀,생것	15	
			밀,부침가루	10	
			양배추,생것	10	
			햄,로스햄	7	
			당근,푸리,생것	5	
			양파,생것	5	
			파,쪽파,생것	2	
			데리야끼 소스	1	
			마요네즈,전향	1	
			홍기름	1	
			토마토 소스	70	
			파스타,스파게티,말린것	30	
			돼지고기,알다리(꾸리살),생것	5	
	오후간식	(간식)토마토스파게티(경남) ④⑤⑥⑨⑩⑪⑫⑬	양송이버섯,생것	5	① 피망은 잘게 다지고 양송이버섯은 썬 썬다. ② 굽는 볼에 전일염을 넣고 스파게티면을 10분 정도 삶아 건져낸다. ③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 돼지고기와 후춧가루를 넣고 볶다가 준비된 토마토소스를 넣고 함께 끓인다. ④ 토마토소스가 끓기 시작하면 양송이버섯, 피망을 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ ④에 삶아놓은 스파게티면을 넣고 소스가 잘 스며들도록 볶아 낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.
			피망,초록색,생것	5	
			올리브유	0.5	
			파슬리,말린것	0.1	
02[금]	오전간식	우유(200ml) ②	우유	200	
	점심	단말죽	말,붉은말,말린것	15	① 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팔을 익힌다. ② 멸활과 찹쌀은 불려준다. ③ 삶은 팔은 뜨거울 때 체에 받쳐 으깨면서 말 삶은 물과 양금을 내린 후 양금은 가라앉히고 윗물은 다른 냄 비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팔 윗물에 멸활과 찹쌀을 넣어 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팔 양금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
			멸활,백미,생것	7.5	
			참쌀,백미,생것	7.5	
			설탕,백설탕	1	
			소금	0.2	
		백미밥	멸활,백미,생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			두부,순두부	50	
			감자,자식,생것	10	
			호박,애호박,생것	10	
			들깨,볶은것	7	
			된장,깨방,찌개용	5	
			미나리,돌미나리,생것	3	
			양파,생것	3	
			표고버섯,참나루재배,생것	3	
			다시마,말린것	2	
		고등어카레구이 ⑤⑥⑦	간장,채래	1	1. 표고버섯은 머리와 밀등을 분리하고 머리 부분은 잘게 썬다. 2. 애호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 미나리와 부추는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 썬다. 3. 물에 다시마, 표고버섯 밀등을 넣고 끓으면 건더기를 건져 육수를 만든다. 4. 육수에 저열원장과 참쌀가루를 풀어 한소끔 끓이고, 감자와 다진마늘을 넣어 끓인다. 5. 애호박과 표고버섯을 넣고, 순두부, 양파, 들깨가루, 저염국간장을 넣어 한소끔 끓인다. 6. 대파, 미나리, 부추를 듬뿍 올려 데친 후 마무리 한다.
			부추,두메부추,생것	1	
			파,대파,생것	1	
			고등어,생것	35	
			홍기름	2.5	
		맛살콩나물무침 ①③④⑤	카레,가루	2	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 밀가루와 카레분말을 섞은 후 고등어에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 홍기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀,중력밀가루	1	
			소금	0.2	
			콩나물,생것	25	
			깨소금,가루,볶은것	1	
	배추김치 ④		파,생것	3	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 찢어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			간장,채래	0.5	
			마늘,깎마늘,생것	0.2	
			참기름	0.2	
			소금	0.1	
			배추,생것	20	
			무,조선티무,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,깎마늘,생것	0.4	
			새우젓,육젓,토굴,염절임	0.3	

			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
	오후간식	편감자	감자, 대지, 생것	100	① 감자는 깨끗이 씻어 반으로 자른다. ② 찜통에 감자를 넣고 익을 때까지 쪄낸다.
		먹먹는올레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	80	-
06[화]	오전간식	(이유식)황태무침(창원2)	멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 황태를 손질해 잘게 부수고, 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ① 냄비에 ①과 물을 넣고 생불에서 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 약불로 줄인 후 ②를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			무, 조선했, 생것	10	
			명태, 황태, 말린것	5	
			명태, 백미, 생것	50	
	점심	보리밥	보리, 찰보리, 도정, 생것	2.5	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			팽이버섯, 생것	20	
			무, 조선했, 무리, 생것	10	
			원장, 일식(미소)	4	
		팽이미소장국 ④⑤	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸 후 미소원장을 푼다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢고, 무는 나박하게 썬다. ① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여낸다.
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.35	
			대구, 수컷, 생것	30	
		(수제)생선까스+타르타르소스(경남) ①⑤⑥	종기를	10	① 대구(또는 동태)를 포를 찢어 소금과 후추로 간을 한다. ② ①에 밀가루, 달걀, 빵가루를 순서대로 입힌다. ③ 튀김냄비에 종기를 부어 적당한 온도가 되면 ②의 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다 ④ 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			달걀, 생것	5	
			밀, 빵가루	5	
			밀, 중력밀가루	5	
		(마요네즈제외)단호박샐러드 ②	타르타르소스	5	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 후 우유를 넣어 끓고루 버무리며 으갠다.
			소금	0.4	
			호박, 단호박, 생것	35	
			우유	5	
		배추김치 ③	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 행구고 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참발, 가루	0.8	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
	오후간식	마늘빵 ①②③④	설탕, 백설탕	0.1	-
		포도주스(경남)	빵, 마늘빵	50	
07[수]	오전간식	(이유식)쇠고기무죽 ④	포도 주스	100	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 무는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 푹둑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	14	
			무, 조선했, 생것	10	
			쇠고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것	10	
	점심	(달걀제외)장조림버터비빔밥 ②③④⑤	멸활, 백미, 생것	40	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶은 후 건져내고 겉대로 찌든다. ④ 냄비에 물을 붓고 ①과 양념을 넣어 조린다. ⑤ 달걀 쉼에 버터를 두른 후 ④를 넣고 골고루 섞어 살짝 볶는다. ⑥ 지은 밥은 그릇에 담고 장조림을 올린다.
			쇠고기, 한우(1등급), 우둔(우둔살), 생것	25	
			버터	3	
			간장, 재래	2	
			맛술	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
			설탕, 백설탕	0.2	
		닭곰탕(소면) ⑥⑦	닭고기, 가슴, 생것	30	① 냄비에 물을 붓고 닭, 다시마, 양파를 넣고 끓여 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 감자는 각둑하고, 파는 송송, 마늘은 다진다. ③ 당면은 물에 불려 두었다가 삶아서 찬물에 행구어 푼다. ④ ①의 육수에 감자를 넣어 적당히 익으면 살을 발라 둔 닭고기와 파, 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하여 당면과 함께 제공한다.
			국수, 소면, 말린것	20	
			감자, 대지, 생것	10	
			양파, 생것	6	
			파, 생것	6	
			다시마	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.1	
		(튼튼)오이파프리카새콤무침	후추, 검은후추, 가루	0.1	1. 오이, 파프리카는 생채소 소독하여 깨끗이 씻는다. 2. 오이는 칼로 튀어나온 돌기를 제거하고 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 3. 파프리카는 2cm 길이의 스틱모양으로 썬다. 4. 불에 오이, 파프리카, 식초, 설탕, 소금을 넣고 골고루 버무리려 준다.
			오이, 다지기, 생것	20	
			식초, 양조	8	
			파프리카, 도란색, 생것	8	
	오후간식	유부초밥(간식) ⑤⑥	파프리카, 빨간색, 생것	8	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어수하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행구 후 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다. ④ 유부에 ③를 채워 넣는다.
			설탕, 백설탕	2	
		각두기 ③	각두기, 각두기	14	-
			멸활, 백미, 생것	30	
		유부초밥(간식) ⑤⑥	두부, 유부	10	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어수하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행구 후 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥을 넣고 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣고 골고루 섞는다. ④ 유부에 ③를 채워 넣는다.
			설탕, 백설탕	0.7	
			식초, 사과식초	0.7	
			참기름	0.7	
			간장, 재래	0.3	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.3	
			소금	0.1	
			우유(200ml) ②	200	
		오전간식	우유	200	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 당근과 감자는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ① 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 푹둑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			멸활, 백미, 생것	14	
			감자, 대지, 생것	10	
		백미밥	당근, 뿌리, 생것	5	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 백미, 생것	55	
			만두, 물만두	40	
		물만두국(경남) ①③⑤⑥⑦⑧⑨	달걀, 생것	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 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.
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
		닭봉데리아끼조림(영천) ⑤⑥⑦	소금	0.5	① 닭봉을 깨끗하게 손질한다. ② 마늘은 다져서 준비한다. ③ 닭봉에 진간장, 다진마늘, 설탕, 물, 청주, 물엿, 후추를 넣고 조린다.
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			닭고기, 다리(아랫다리), 생것	50	
			간장, 개탕, 양조	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			물엿	1	
		닭봉데리아끼조림(영천) ⑤⑥⑦	설탕, 백설탕	1	
			설탕, 백설탕	1	

08[목]	점심	단배추찜&양념장 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 단배추는 씻어서 찜기에 찌준다. ② 그릇에 간장, 잘게 썬 실파, 다진 마늘, 참깨, 참기름을 넣어 섞어 양념장을 만든다. ③ 단배추를 적당한 크기로 썰어 양념장과 함께 곁들여 낸다.
			얼갈이배추, 생것	45	
			간장, 개량, 양조	1	
			파, 실파, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.35	
			참기름	0.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선헌, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	배추김치 ③		소금, 굵은소금	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 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	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 엄월임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			달걀, 생것	60	
	오후간식	구운달걀 ①	달걀, 생것	60	넙비 또는 압력밥솥에 물을 붓고 달걀을 넣어 쪄낸다.
			우유(200ml) ②	200	
			우유	200	
			닭고기, 성계, 생것	15	
			멸살, 백미, 생것	10	
			참쌀, 백미, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			양파, 생것	3	
			호박, 주키니, 생것	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
	오전간식	참쌀닭죽 ⑤	파, 쪽파, 생것	1	1. 쌀은 불린 후 으깨준다. 2. 당근, 양파, 호박, 쪽파는 다진다. 3. 닭은 씻어서 마늘과 적당량의 물을 부어 끓인다. 4. 익은 닭살을 건져내어 가늘게 찢는다. 5. 쌀을 넣고 익을 때까지 끓인다. 6. 당근, 양파, 호박을 넣고 익힌다. 7. 소금으로 간을 맞추고 쪽파를 넣어 마무리한다.
			소금	0.5	
			멸살, 백미, 생것	55	
			물	140	
			쇠고기, 한우, 양지, 생것	10	
			간장, 재래	2.2	
			미역, 말린것	1.5	
			마늘, 굵, 생것	1	
			참기름	0.63	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
	점심	(고추장제외)치즈닭갈비 ②③④⑤⑥	감자, 대지, 생것	10	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루를 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 튀긴다. ④ ①에 치즈를 올리고 치즈가 녹을 때까지 조금 더 익힌다.
			양배추, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			치즈, 모짜렐라	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			물엿알, 생것	2.5	
			물엿	2.5	
			파, 생것	2.5	
			콩기름	2	
			청주, 알코올 16%	1.5	
	점심	고구마맛탕 ①	마늘, 껌마늘, 생것	0.5	1. 고구마는 한 입 크기로 썰어 콩기름에 노릇하게 튀긴다. 2. 냄비에 물엿, 설탕을 끓여 튀겨낸 고구마를 버무리고 검은 깨를 뿌려낸다.
			후추, 검은후추, 가루	0.05	
			고구마, 분질(껍) 고구마, 생것	25	
			콩기름	5	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참깨, 참깨, 볶은것	0.5	
			배추, 생것	20	
			무, 조선헌, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
	점심	배추김치 ③	소금, 굵은소금	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 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	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 토글, 엄월임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			참쌀, 과자, 전병	10	
	오후간식	떡먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	80	-
			떡먹는플레인요거트(80g) ②	80	
	오전간식	(이유식)두부김치 ③	두부	15	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개치도록 간다. ② 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ③ ②가 끓어오르면 두부를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인 후 마지막에 김을 넣고 저어준다.
			멸살, 백미, 생것	15	
			김, 맛김, 조미, 구운것	1	
			멸살, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	2.5	
			김치, 배추 김치	40	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			콩기름	4.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3	
	점심	안배운김치찌개(창월2) ①③④⑤	다시마, 말린것	1	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 내고, 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다지고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 개량, 양조	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.3	
			두부	20	
			돼지고기, 통심, 생것	15	
			밀, 중력밀가루	10	
			달걀, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			당근, 뿌리, 생것	3	
	점심	동그랑땡구이(1) ①③④⑤	콩기름	3	1. 두부는 물기를 꼭 짰 후 으개고, 돼지고기는 다진다. 2. 양파, 대파, 당근, 마늘은 잘게 다진다. 3. 위의 모든 재료와 소금을 섞어 잘기가 생기도록 치대어 준다. 4. 반죽을 적당한 크기로 빚어 밀가루에 굴린 후 여분의 가루를 털어내고 계란물을 입힌다. 5. 달군 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			파, 생것	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			소금	0.2	
			감자, 대지, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	

14[수]	오후간식	감자당근채볶음2 ⑤⑥	파, 생것	1.5	① 감자와 당근은 채 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
			간장, 깨방, 양초	0.5		
	오후간식	고구마잡쌀전 ⑤	콩기름	0.5	1. 고구마를 씻어서 얇게 썰어준다. 2. 불에 찹쌀가루를 따뜻한 물에 푼다. 3. 달걀 프라이팬에 식용유를 두르고 고구마를 찹쌀가루물에 적신 뒤 노릇하게 부친다.	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
	오전간식	쇠고기브로콜리국 ①④⑤⑥	소금	0.1	① 쌀은 불리고, 쇠고기, 브로콜리와 마늘은 잘게 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀과 쇠고기를 넣고 볶다가 마늘과 브로콜리를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.	
			참기름	0.1		
			김치, 깍두기	14		-
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	30		
			참쌀, 백미, 가루	15		
			콩기름	3		
			과일채소 음료	100		
			멸활, 백미, 생것	25		
브로콜리, 생것			20			
소고기, 한우, 살코기, 생것			20			
15[목]	점심	돈육짜장밥 ⑤⑥⑦	간장, 채래	1.2	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.	
			참기름	1.2		
			소금	0.5		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2		
			멸활, 백미, 생것	40		
			돼지고기 등심, 생것	25		
			감자, 대지, 생것	10		
			짜장소스	10		
			양파, 생것	5		
			호박, 애호박, 생것	5		
	점심	계란실파국 ①	콩기름	2.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.	
			전분, 감자, 가루	2		
후추, 검은후추, 가루			0.1			
달걀, 생것			30			
파, 실파, 생것			10			
멸치, 대멸치, 삶아서 말린것			2			
마늘, 깐마늘, 생것			0.5			
소금			0.5			
후추, 검은후추, 가루			0.1			
오후간식			어묵잡채 ⑤⑥	후추, 검은후추, 가루		0.1
	참기름	0.1				
	참깨, 흰깨, 볶은것	0.1				
	단무지, 열절임	15				
	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45				
	콩기름	5				
	요구르트, 액상	70				
	멸활, 백미, 생것	14				
	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5				
	당근, 뿌리, 생것	3				
15[목]	점심	(저염)양배추찜&두부쌈장 ⑤⑥	양파, 생것	3	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
			양파, 생것	3		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	2		
			파, 생것	3		
			콩나물, 생것	15		
			참쌀, 현미, 생것	5		
	오후간식	#찰보리빵 ①②④	참쌀, 현미, 생것	5	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	(저염)양배추찜&두부쌈장 ⑤⑥	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	(저염)양배추찜&두부쌈장 ⑤⑥	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것	3	1. 쌀과 현미를 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
			찰쌀, 현미, 생것	5		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	콩나물, 생것	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
			파, 생것	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5		
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2		
			소고기, 한우(1++등급), 앞다리, 생것	30		
			간장, 깨방, 양초	3		
			콩기름	3		
			마늘, 깐마늘, 생것	1		
			설탕, 맥설탕	1		
			참기름	1		
	오후간식	우유(200ml) ②	후추, 검은후추, 가루	0.1	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 찹쌀치킨을 넣어 튀긴다.	
			단무지, 열절임	15		
15[목]	점심	배추김치 ⑤	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	45	① 쌀은 불린 후 플랜더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 잔말치는 물에 충분히 담근 잔기를 뺀다. ③ 기름을 두르지 않은 팬에 잔말치를 건조해줄 때까지 볶고, 플랜더에 간다. ④ 당근, 호박, 양파는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ⑤ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑥ ⑤가 끓어 오르면 ④과 ④를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.	
			콩기름	5		
			요구르트, 액상	70		
			멸활, 백미, 생것	14		
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5		
			당근, 뿌리, 생것	3		
			양파, 생것	3		
			호박, 애호박, 생것	3		
			참기름	1.5		
			간장, 채래	1.5		
	오후간식	우유(200ml) ②	양파, 생것			

16[금]	점심	새우살애호박국 ㉔	파, 생것	3	㉔ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉔ 냄비에 물을 붓고 애호박을 넣어 한소끔 끓인다. ㉔ ㉔에 새우살, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			대구, 생것	40	
	대구옛장조림 ㉕㉖		밀, 중력밀가루	4	㉕ 대구는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간하고 밀가루를 묻힌다. ㉖ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념장을 만든다. ㉕ 팬에 콩기름을 두르고 ㉕을 익히다가 ㉖의 양념을 끼얹으며 조리낸다.
			간장, 개항, 양조	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	1	
	청포묵김부침 ㉗㉘		청주, 알코올 16%	1	㉗ 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 행군다. ㉘ 다진 마늘, 진간장, 올리브오일, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ㉗ 김은 구운 후 후추, 김가루로 만든다. ㉘ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			물엿	0.5	
			설탕, 백설탕	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			녹두묵	25	
	배추김치 ㉙		간장, 재래	1	㉙ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ㉙ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉙ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉙ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉙ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉙ 그릇에 ㉙, ㉙, ㉙, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉙ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			김, 찹김, 말린것	0.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.1	
			참기름	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.01	
오후간식	우유(200ml) ㉚		배추, 생것	20	㉚ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ㉚ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉚ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉚ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉚ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉚ 그릇에 ㉚, ㉚, ㉚, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉚ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			우, 조선우, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
			참쌀, 가루	0.8	
	도미아피자 ㉛㉜㉝		파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 옥젓, 토글, 염절임	0.3	
오전간식	채소달걀죽 ㉞		생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 각쪽썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수콘은 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 도미아에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 모짜렐라 치즈를 뿌려준다. 3. 팬에 두경을 덮고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)
			설탕, 백설탕	0.1	
			치즈, 모짜렐라	15	
			밀, 강력밀가루	12.5	
			양파, 생것	5	
	백미밥		옥수수, 통조림, 홀커넬	5	1. 양파, 새송이버섯(다른 버섯으로 대체 가능), 파프리카(빨강, 노랑), 피망은 적당한 크기로 각쪽썰기 후 팬에 살짝 볶는다. 2. 옥수수콘은 체에 받쳐 물기를 뺀다. 2. 도미아에 토마토소스(케첩으로 대체가능)를 바르고, 그 위에 손질한 재료를 올린 후, 모짜렐라 치즈를 뿌려준다. 3. 팬에 두경을 덮고 치즈가 녹을때까지 약불로 익힌다.(오븐으로 대체 가능)
			토마토 케첩	5	
			큰노트리버섯(새송이버섯), 생것	3	
			파프리카, 노란색, 생것	3	
			피망, 초록색, 생것	3	
점심	달걀, 생것		달걀, 생것	25	㉞ 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ㉞ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ㉞ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.
			멜발, 백미, 생것	25	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			파, 생것	5	
	들깨무채국 ㉟㊱		참기름	1.2	㉞ 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불리고, 양파, 당근, 파는 깨끗이 씻은 후 잘게 다진다. ㉞ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀과 양파, 당근, 파를 넣고 볶다가 물을 부어준다. ㉞ 쌀알이 퍼지면 달걀물을 넣고 잘 저어준 후 소금, 후추로 간을 한다.
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			멜발, 백미, 생것	55	
			우, 조선우, 생것	35	
오전간식	백미밥		들깨, 말린것	3	1. 적당한량의 물을 냄비에 붓고 건멸치와 건다시마를 넣어 옥수를 낸다. 2. 무는 깨끗이 손질하여 채썰고, 대파는 어슷썬다. 3. 냄비에 적당한량의 옥수와 채썬 무를 넣고 끓이다가 들깨가루, 파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1	
			파, 생것	1	
			간장, 개항, 산분해	0.3	
			다시마, 말린것	0.1	
	오징어두루치기 ㉡㉢㉣		오징어, 생것	30	㉡ 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ㉢ 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ㉣ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉡ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	5	
			고추장, 개항	3	
			물엿	3	
점심	마카로니샐러드(경남) ㉤㉥		콩기름	3	㉤ 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ㉥ 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ㉦ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉤ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
			마요네즈, 전란	10	
	배추김치 ㉦		오이, 취청, 생것	10	㉤ 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파는 채 썬다. ㉥ 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ㉦ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉤ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			파스타, 마카로니, 말린것	7	
			당근, 뿌리, 생것	3	
			설탕, 백설탕	0.5	
			소금, 천일염	0.5	
오후간식	물만두 ㉧㉨㉩		파슬리, 말린것	0.1	㉧ 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉨ 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 각쪽썰기 한다. ㉩ 옥수수 콘에서 옥수수를 꺼내 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉩ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ㉧ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			배추, 생것	20	
			우, 조선우, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	
			소금, 굵은소금	1.4	
	배추김치 ㉪		참쌀, 가루	0.8	㉧ 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉨ 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 각쪽썰기 한다. ㉩ 옥수수 콘에서 옥수수를 꺼내 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉩ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ㉧ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.6	
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
오전간식	(이유식)오트밀버섯죽 ㉫		새우젓, 옥젓, 토글, 염절임	0.3	㉫ 배추는 손질하여 밀통을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ㉫ 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉫ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉫ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉫ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉫ 그릇에 ㉫, ㉫, ㉫, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉫ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
			만두, 고기 만두, 냉동	40	
			요구르트, 액상	70	
	목미밥		우유	20	1. 끓는 물에 만두를 삶고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
			멜발, 목미버, 현미, 생것	2.5	
			소고기, 한우, 양지, 생것	24	
			고사리, 데친것	5	
			우, 조선우, 뿌리, 생것	5	
안메우토마루개장 ㉬㉭㉸	안메우토마루개장 ㉬㉭㉸		숙주나물, 생것	5	㉬ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 옥수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ㉭ 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ㉮ 무야 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
			토란대, 줄기, 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			우, 조선우, 뿌리, 생것	5	
			고사리, 데친것	5	
	안메우토마루개장 ㉬㉭㉸		숙주나물, 생것	5	㉬ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 옥수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ㉭ 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ㉮ 무야 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.
			토란대, 줄기, 생것	5	
			숙주나물, 생것	5	
			우, 조선우, 뿌리, 생것	5	
			고사리, 데친것	5	

20[화]	점심	(저염저당)닭살연근조림 ㉔㉕㉖	파, 생것	3	① ④의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찌꺼기 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 갈마늘, 생것	0.5	
			소금	0.4	
			후추, 검은색 가루	0.1	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	30	
			연근, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	3	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 갈마늘, 생것	1	
점심	미역줄기당근볶음 ㉔	설탕, 백설탕	1	① 연근은 등골게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 정주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 재에 발쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조린다.	
		참기름	0.2		
		후추, 검은색 가루	0.1		
		미역, 멸장, 데친것	30		
		당근, 뿌리, 생것	3		
		양파, 생것	3		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.5		
		홍기름	0.5		
		참기름	0.3		
		참깨, 흰깨, 볶은것	0.3		
점심	배추김치 ㉔	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밑동을 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, 갖, 미나리리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잘잘가루와 물을 넣고 저어주며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 키퍼이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.	
		무, 조선무, 생것	2.8		
		갓, 생것	1.4		
		소금, 굵은소금	1.4		
		잡알, 가루	0.8		
		파, 쪽파, 생것	0.8		
		고춧가루, 가루	0.6		
		미나리, 물미나리, 생것	0.6		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.4		
		새우젓, 육젓, 토굴, 멸절임	0.3		
오후간식	우유(200ml) ㉔ 참치마요주먹밥 ㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚	생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	-	
		설탕, 백설탕	0.1		
		우유	200		
		헬발, 백미, 생것	20		
		가다랑어, 유지종조림	15		
		양파, 생것	10		
		마요네즈, 난황	5		
		들깨잎, 생것	3		
		우스터 소스	3		
		헬발, 백미, 생것	25		
21[수]	오전간식	새우살채소죽 ㉔	새우, 각시흰새우, 생것	15	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 ②에 파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	3	
			당근, 뿌리, 생것	2	
			참기름	1.2	
			파, 생것	1	
			마늘, 갈마늘, 생것	0.2	
			소금	0.2	
			헬발, 백미, 생것	50	
			감자, 대지, 생것	20	
			카레, 가루	10	
점심	카레라이스 ㉔㉕	당근, 뿌리, 생것	5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레 가루는 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 물이 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그곳에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.	
		양파, 생것	5		
		홍기름	3		
		후추, 흰색후추, 가루	0.1		
		헬발, 백미, 생것	50		
		감자, 대지, 생것	20		
		카레, 가루	10		
		당근, 뿌리, 생것	5		
		양파, 생것	5		
		홍기름	3		
점심	유부장국 ㉔㉕	후추, 검은후추, 가루	0.5	① 냄비에 물을 붓고 미소원장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다.	
		소금	0.1		
		두부, 유부	15		
		원강, 개량	4		
		파, 생것	2.5		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.5		
		새우, 대하, 생것	40		
		밀, 튀김가루	10		
		달걀, 생것	5		
		밀, 빵가루	5		
오후간식	왕새우튀김 ㉔㉕㉖	참기름	5	① 왕새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 왕새우에 튀김가루, 밀가루, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.5		
		소금	0.1		
		각두기 ㉔	14		
		밥, 단택, 생것	35		
		토마토, 생것	80		
		설탕, 백설탕	3		
		헬발, 백미, 생것	20		
		김치, 배추 김치	12		
		치즈, 모짜렐라	3		
22[목]	오전간식	김치치즈죽 - ㉔㉕㉖㉗	참기름	1	① 쌀은 불리고, 김치는 흐르는 물에 씻어 물기를 뺀 후 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①의 불린 쌀을 넣고 볶다가 김치를 함께 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한 후 치즈를 올려 마무리한다.
			간장, 재래	0.5	
			소금	0.2	
			헬발, 백미, 생것	50	
			수수, 도정, 생것	1	
			조, 찰조, 도정, 생것	1	
			물, 끓은물, 말린것	1	
			소고기, 한우(1++등급), 양지(자돌박이), 생것	15	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
점심	찰국밥	파, 생것	3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 애호박, 양파, 파를 넣고 끓인다.	
		원강, 개량	2.5		
		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1		
		마늘, 갈마늘, 생것	0.5		
		돼지고기, 등심, 생것	30		
		가지, 생것	15		
		파, 생것	5		
		간장, 개량, 양조	3		
		홍기름	2.5		
		마늘, 갈마늘, 생것	1		
점심	돼지고기가지볶음 ㉔㉕㉖	참기름	0.2	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그곳에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리한다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.	
		후추, 검은후추, 가루	0.1		
		멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	7		
		아몬드, 볶은것	2		
		홍기름	2		
		호두, 볶은것	2		
		간장, 개량, 양조	1		
		물엿	1		
		ㄹ말치건과류볶음 ㉔㉕㉖			① 마늘은 다진다. ② 그곳에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 붓고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치, 호두, 아몬드를 볶고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름으로 마무리한다.
		호두, 볶은것	2		
간장, 개량, 양조	1				
물엿	1				

23[급]	오전간식	배추김치 ㉔	마늘, 깬마늘, 생것	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 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.4	
			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	
	오후간식	#물어묵 ㉕㉖	마늘, 깬마늘, 생것	0.4	① 냄비에 물을 붓고 열지다시마, 옥수(열지, 다시마, 무, 양파, 대파)를 우려낸다. ② 무와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘과 무를 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.
			어묵, 튀긴것	50	
			무, 조선무, 생것	10	
			양파, 생것	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			다시마, 말린것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	점심	두부들깨죽 ㉗	우유(200ml) ㉘	200	-
			두부	20	① 불린 쌀과 참깨를 반죽 으깨지도록 간다. ② 두부를 으갠 뒤 물기를 꼭 짜낸다. ③ 냄비에 ①을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어 오르면 불을 줄이고 으갠 두부와 들깨가루, 소금을 넣고 끓이 완전히 퍼질 때까지 끓인다.
			멸발, 쌀, 백미	15	
			들깨, 말린것	5	
			참쌀, 백미, 분말화한것	5	
			소금	0.35	
		백미밥	멸발, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			도토리묵	100	
			김치, 배추 김치	8	
			파, 생것	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
		주꾸미글소스볶음 ㉙㉚㉛	참기름	1.5	① 냄비에 물을 붓고 열치로 옥수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 옥수를 부은 후 ④를 올린다.
			간장, 채래	0.5	
			김, 참김, 말린것	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			주꾸미, 생것	55	
			양파, 생것	10	
			호박, 예호박, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			간장, 채래	2	
			굴, 소스	2	
		구운팽이버섯샐러드+(저염)들깨드레싱(영찬) ㉜㉝	물엿	1	1. 주꾸미를 먹기 좋은 크기로 썰어 준비하고 당근, 양파, 호박도 적당한 크기로 썰어 준다. 2. 주꾸미에 마늘, 굴소스, 간장, 올리브오일, 설탕을 넣어 재워 둔다. 3. 식용유를 두른팬에 주꾸미를 볶다가 야채를 볶아 마무리한다.
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			파, 생것	1	
			팽이버섯, 백로, 생것	30	
		배추김치 ㉔	마요네즈	5	① 팽이버섯은 깨끗이 씻은 후 굵는다. ② 들깨드레싱과 함께 제공한다. <들깨드레싱 만들기> ① 마요네즈에 들깨가루, 꿀 또는 알콜로스를 섞어 소스를 만든다.
			참기름	2	
			굴	1	
			들깨, 볶은것	1	
			배추, 생것	20	
	오후간식	계란빵(30g) 우유(200ml) ㉞	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 참깨가루와 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.
			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	
			새우젓, 옥젓, 토글, 엄절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
26[월]	오전간식	대구샐브로콜리죽	설탕, 백설탕	0.1	1. 계란빵을 작게 잘라 제공한다.
			우유(200ml) ㉞	200	
			멸발, 백미, 생것	14	
			대구, 생것	10	
			브로콜리, 생것	10	
			멸발, 백미, 생것	55	
			소고기, 한우, 양지, 생것	30	
			배추, 생것	14	
			원장, 개량	7.5	
			파, 생것	3	
	점심	쇠고기우거지국 ㉟㊱㊲	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 냄비에 물을 붓고 열치로 옥수를 우려낸다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 ①을 담고 원장, 다진 마늘, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 쇠고기를 넣고 볶다가 ④를 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶고 옥수를 부어 끓인다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			매추리알, 생것	30	
			어묵, 튀긴것	25	
		매추리알어묵조림 ㉟㊱㊲	간장, 개량, 양조	5	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 어묵은 적당한 크기로 썰어 준다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 매추리알, 곤약, 양념을 넣어 조린다.
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		시금치나물_2025012224 ㉟㊱㊲	시금치, 생것	40	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹구 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파, 대파, 생것	1	
			참기름	0.7	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 구근, 생것	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	㉟ 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			소금	0.2	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갓, 생것	1.4	

27[화]	오주간식	배추김치 ⑨	소금, 굵은소금 1.4 참깨, 가루 0.8 파, 쪽파, 생것 0.8 고춧가루, 가루 0.6 미나리, 물미나리, 생것 0.6 마늘, 깐마늘, 생것 0.4 새우젓, 육젓, 염절임 0.3 생강, 뿌리줄기, 생것 0.1 설탕, 액설탕 0.1 팬네 16 소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것 5 표고버섯, 참나루재배, 생것 3 당근, 뿌리, 생것 2 간장, 개량, 양조 1 참기름 1 콩기름 1 설탕, 액설탕 0.3 마늘, 생것 0.2	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소스를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 썰어서 소를 바르고 절일으로 감싼 후 숙성시킨다.				
		팬네곰중볶이 ⑤⑥	소고기, 한우(1+등급), 우둔, 생것 5 표고버섯, 참나루재배, 생것 3 당근, 뿌리, 생것 2 간장, 개량, 양조 1 참기름 1 콩기름 1 설탕, 액설탕 0.3 마늘, 생것 0.2	1. 쇠고기와 표고버섯, 당근은 1cm 길이로 썬다. 2. 팬네는 끓는 물에 익혀 1cm 길이로 찢어 간장, 설탕, 참기름, 마늘을 넣고 버무려 준비한다. 3. 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 볶다가 당근, 표고버섯을 넣고 볶는다. 4. 3을 넣어 볶아 마무리 한다.				
	점심	우유(200ml) ②	우유 200	-				
		오전간식	달걀부추죽 ④	달걀, 생것 20 멸활, 백미, 생것 20 부추, 재래종, 생것 10 참기름 1 소금 0.2	1. 쌀은 불린 후 으깬다. 2. 부추는 잘게 다지고 달걀은 풀어준다. 3. 냄비에 참기름을 두르고 쌀을 넣어 볶다가 물을 부어준다. 4. 쌀이 퍼지면 풀어둔 달걀을 넣고 저어가며 익히다가 부추를 넣어 한소끔 끓인다. 5. 소금으로 간을 한다.			
			완두콩밥	완두, 생것 2.5	1. 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. 2. 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.			
		안배우배없는돈육감자탕 ⑤⑥⑩		돼지고기, 뒷다리(뒷사태살), 생것 30 감자, 대지, 생것 5 배추, 가늘 채썬, 생것 5 된장, 개량, 찌개용 3 들것알, 생것 3 파, 대파, 생것 3 간장, 개량, 양조 1 마늘, 깐마늘, 생것 1 맛술 1 고춧가루, 가루 0.5 생강, 뿌리줄기, 생것 0.5 들깨, 말린것 0.2 소금 0.2 후추, 검은후추, 가루 0.1	② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 발라 준비한다. ③ 깻잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 깻잎과 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.			
				너비아니구이 ③⑥⑩⑫	미트볼, 냉동 45 콩기름 1.5	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.		
					당근양파볶음 ⑤⑥	당근, 뿌리, 생것 20 양파, 생것 10 파, 생것 1.5 간장, 개량, 양조 0.6 마늘, 깐마늘, 생것 0.5 콩기름 0.5 소금 0.1 참기름 0.1	① 당근과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.	
				오주간식		깍두기 ①	김치, 깍두기 14 우유 40	-
						단호박치즈리조토 ②	호박, 단호박, 생것 40 멸활, 백미, 생것 15 크림, 생크림 15 치즈, 모짜렐라 12 양파, 생것 5 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 5 버터 3 소금 0.3	1. 쌀을 불린 후 밥을 짓는다. 2. 단호박은 적당한 크기로 찢어 찜통에서 15분간 쪄 후 으깬다. 3. 양파와 새송이버섯은 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다. 4. 달군 팬에 버터를 두르고 약불에서 3을 볶는다. 5. 4에 2와 우유, 휘핑크림을 넣어 섞고 밥을 넣은 후 소금으로 간을 한다. 6. 5를 찜시에 담아낸 후 모짜렐라 치즈를 올려 전자레인지 또는 오븐으로 치즈를 녹여 완성한다.
	28[수]		오전간식	표고버섯쇠고기죽 ⑤⑥⑫		멸활, 백미, 생것 25 소고기, 미국산, 설도, 구운것(석쇠) 20 표고버섯, 배지재배, 갓, 생것 5 간장, 재래 1.2 참기름 1.2 파, 생것 1 소금 0.5 마늘, 깐마늘, 생것 0.2	① 쌀은 불리고, 표고버섯은 끓는 물에 데쳐서 잘게 다진다. ② 다진 쇠고기는 다진 파, 다진 마늘을 넣고 간장으로 양념을 한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기 양념 한 것과 표고버섯 다진 것을 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 붓고 끓이다가 소금으로 간을 한다.	
					나가사끼짬뽕 ③⑤⑦⑫⑭	사골국, 인스턴트 100 국수, 중국국수, 생것 35 새우, 원다리새우, 생것 20 오징어, 생것 20 홍합, 생것 20 당근, 뿌리, 생것 10 숙주나물, 생것 10 양배추, 생것 10 양파, 생것 10 콩기름 2 소금, 천일염 1 파, 대파, 생것 1 마늘, 생것 0.4 후추, 검은색, 가루 0.1	① 깨끗이 손질한 오징어와 새우는 먹기 좋은 크기로 썰고 마늘은 다져준다. ② 당근과 양파는 채썰고, 양배추와 숙주, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘과 대파를 볶다가 양파, 당근, 양배추를 넣어 센불에 볶는다. ④ ③에 사골국수를 넣고 끓여오르면 오징어, 새우, 홍합을 넣는다. ⑤ 다른 냄비에 물을 끓여 면을 삶는다. ⑥ ④에 소금, 후추로 간을 하고 면을 건져 넣은 뒤 숙주를 올려 한소끔 끓인다.	
고구마치즈돈까스 ①②③⑤⑧⑫⑭			돼지고기, 통심, 생것 30 고구마, 분질(밥), 고구마, 생것 10 콩기름 10 달걀, 생것 5 돈까스 소스 5 우유 5 치즈, 모짜렐라 5 밀, 빵가루 3 밀, 중력밀가루 3 소금 0.2 후추, 검은후추, 가루 0.1			1. 돼지고기는 적당한 크기로 찢고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. 2. 고구마는 삶아 으개어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다. 3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 뒤 작곡 눌러 김밥을 말 듯 돌린다. 4. 그릇에 달걀을 푼다. 5. 3에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. 6. 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.		
			점심			양배추, 생것 35 파프리카, 노란색, 생것 5 파프리카, 빨간색, 생것 5 간장, 개량, 양조 1 설탕, 액설탕 0.5 식초, 사과식초 0.5	① 양배추와 파프리카는 깨끗이 씻은 후 잘게 썬다. ② 볼렌더에 참깨, 올리브유, 설탕, 간장, 식초, 물을 넣고 갈아 오리엔탈 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①과 ②를 골고루 섞어준다.	

				올리브유	0.5	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, 옥파, 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 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				참깨, 흰색, 볶은것	0.5	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓, 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				찹쌀, 가루	0.8	
				파, 옥파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
				새우젓, 옥젓, 토글, 염절임	0.3	
				생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
				설탕, 백설탕	0.1	
오후간식			배추김치 ⑧	콩어묵(40g)	40	
				떠먹는플레인요거트(80g) ②	80	
29[목]	오전간식	(이유식)연두부당근죽 ⑤		멸활, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 연두부는 으개고 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				당근, 뿌리, 생것	10	
				두부, 연두부	10	
	점심	기장밥		멸활, 백미, 생것	50	1. 쌀과 기장을 섞어서 불린다. 2. 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 1. 갈비는 찬물에 담가서 핏물을 빼준다. 2. 무는 나박 썰기, 파는 송송 썰어준다. 3. 핏물을 뺀 갈비는 끓는 물에 데쳐 내 불순물을 제거한다. 4. 데친 갈비는 깨끗하게 씻고 뼈와 살을 분리한다. 5. 적당량의 물에 뼈, 통파, 통마늘, 통양파를 국물이 우러나도록 푹 끓인다. 6. 당면은 물에 30분 정도 담갔다 끓는 물에 2~3분 정도 데쳐 적당한 길이로 자른다. 7. 육수는 체에 밭쳐 기름기와 채소를 건져낸다. 8. 끓여둔 무가 익도록 끓이다가 간장으로 간하고 파, 당면을 넣어 한소끔 끓여낸다.
				기장, 도정, 생것	5	
				소고기, 한우, 갈비, 생것	30	
				당면, 고구마+감자, 말린것	5	
				무, 조선무, 생것	5	
				양파, 생것	5	
				파, 생것	2	
				간장, 개량, 산분해	1	
		갈비탕/당면 ⑤⑥⑨		마늘, 생것	1	
				만두, 고기 만두	60	
				고추장, 개량	5	
				당근, 뿌리, 생것	5	
				양배추, 생것	5	
				오이, 다지기, 생것	5	
				콩기름	3	
				식초, 사과식초	2	
		비빔만두(1) ⑤⑥⑨		간장, 재래	1	1. 편에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. 2. 당근, 양배추, 오이는 깨끗하게 씻은 후 세척·소독 후 채썰고 마늘은 다진다. 3. 고추장, 식초, 간장, 참기름, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루를 섞어 비빔양념장을 만든다. 4. 그릇에 1, 2를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
				설탕, 백설탕	0.5	
				참기름	0.5	
				고춧가루, 가루	0.2	
				배추김치	20	
				파, 대파, 생것	3	
				들기름	2	
	목은지	목은지들기름볶음 ⑤⑥⑨		마늘, 껌마늘, 생것	1	① 김치(목은지)는 양념을 깨끗하게 씻어 쪄 물에 담궈 판기를 빼준 후 물기를 꼭 짜준다. ② 파는 송송, 마늘은 다지고 김치는 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 편에 식용유, 들기름을 두르고 ①을 넣어 볶아준다. ④ 파, 다진마늘, 간장, 물엿, 참깨를 넣어 볶아준다.
				콩기름	1	
				물엿	0.5	
				간장, 개량, 양조	0.3	
				참깨, 흰색, 볶은것	0.1	
				김치, 작두기	14	
				멸활, 백미, 생것	27	
				당근, 뿌리, 생것	10	
				양파, 생것	5	
				김, 찹김, 구운것	2	
				참기름	0.5	
				소금	0.1	
오후간식		작두기 ⑧		소금	0.1	-
	오후간식	꼬마주먹밥		멸활, 백미, 생것	27	1. 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 2. 양파와 당근은 굵게 다져서 달걀 편에 기름없이 볶아 수분을 약간 날린다. 3. 큰 그릇에 2와 밥, 부순 김, 참기름, 소금을 넣고 잘 섞어 한 알 크기로 둥글게 뭉친다.
				당근, 뿌리, 생것	10	
30[금]	오전간식	(이유식)가자미우영죽 ⑤		양파, 생것	5	① 쌀을 불린 후 불린데에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 가자미는 손질해 껍통에 쥔 후 살만 발라 잘게 부순고, 우영은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
				김, 찹김, 구운것	2	
				참기름	0.5	
				소금	0.1	
	점심	백미밥		요구르트, 액상	70	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
				멸활, 백미, 생것	14	
				가자미, 생것	10	
				우영, 데친것	10	
		버섯당면전골 ⑤⑥		멸활, 백미, 생것	55	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
				당면, 고구마, 말린것	9	
				배추, 생것	7	
				양파, 생것	7	
				느타리버섯, 생것	4	
				팽이버섯, 백로, 생것	4	
				표고버섯, 참나주재배, 생것	4	
				파, 생것	3	
		새우감바스(새우채소볶음) ⑧		밀치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	① 새우는 손질하여 물기를 빼고 소금과 후추를 뿌려 밑간한다. ② 브로콜리, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 편에 올리브유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 손질한 양송이버섯과 브로콜리를 넣고 볶다가 소금으로 간을 하고 파슬리가루를 뿌려 마무리한다.
				간장, 재래	0.5	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
				소금	0.4	
				새우, 시바새우, 생것	40	
				브로콜리, 생것	10	
				양송이버섯, 생것	10	
				마늘, 껌마늘, 생것	5	
		꽃맛살브로콜리샐러드(영천) ①⑤		올리브유	5	① 꽃맛살은 잘게 찢고, 브로콜리는 깨끗이 씻은 후 데친다. ② 그릇에 마요네즈, 식초, 설탕, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①을 담고 ②의 소스를 넣어 골고루 버무린다.
				소금	1	
				파슬리, 말린것	0.1	
				후추, 검은후추, 가루	0.1	
				개맛살, 어육함량이 높은것	35	
				양배추, 적양배추, 생것	8	
				마요네즈, 전판	5	
				설탕, 백설탕	0.2	
배추김치 ⑧				소금	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, 옥파, 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 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
				식초, 사과식초	0.1	
				배추, 생것	20	
				무, 조선무, 생것	2.8	
				갓, 생것	1.4	
				소금, 굵은소금	1.4	
				찹쌀, 가루	0.8	
				파, 옥파, 생것	0.8	
				고춧가루, 가루	0.6	
				미나리, 물미나리, 생것	0.6	
				마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
				새우젓, 옥젓, 토글, 염절임	0.3	

			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		오후간식	과자, 쿠키, 통밀 우유(200ml) ②	15 200	-
1[생일식단]	오전간식	(이유식)찰쌀완두콩죽	잡곡, 현미, 찹쌀, 현미찰쌀, 보리 등, 생것	15	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 완두콩은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ④ ④가 끓어 오르면 ①, ②을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다
			완두, 삶은것	10	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			달걀, 참지 달걀	15	
		참치미역국 ①④	간장, 채래	2	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 찢는다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			미역, 말린것	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.5	
		빼앗는쇠갈비찜(경남) ①⑤⑥	참기름	0.5	
			소고기, 한우, 갈비, 생것	45	
			당근, 뿌리, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 생것	3	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			청주, 알코올 16%	1	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		애호박전 ①⑤⑥	호박, 애호박, 생것	35	
			달걀, 생것	5	
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	3	
		배추김치 ③	소금	0.2	
			배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	2.8	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
			갯, 생것	1.4	③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
			소금, 굵은소금	1.4	④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			참쌀, 가루	0.8	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			고춧가루, 가루	0.6	⑦ 절인 배추에 겹잎부터 키퍼이 소를 바르고 겹잎으로 감싸 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			새우젓, 육젓, 톳물, 염절임	0.3	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 백설탕	0.1	
		오후간식	밀, 박력밀가루, 국외산	5	
			달걀, 생것	3	
			버터	3	
			설탕, 백설탕	3	
			소금	0.5	
			전분, 옥수수, 가루	0.5	
2[건강식단]	오전간식	(이유식)닭가슴살버섯죽 ⑥	우유	200	-
			멥쌀, 백미, 생것	14	① 쌀은 불린 후 불렌더에 넣어 반쯤 으개지도록 간다. ② 닭가슴살은 삶아 가능케 썰어 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다. ③ 버섯은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다. ④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 폭죽 떨어지는 정도가 될 때까지 끓인다.
			느타리버섯, 생것	10	
	점심	백미밥	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	10	
			멥쌀, 백미, 생것	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		연두부개살국 ①③⑤⑥	두부, 연두부	30	
			개맛살	20	
			전분, 옥수수, 가루	5	
			당근, 뿌리, 생것	1	
			간장, 채래	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.5	
		(삼삼데이)크림탕 ①②③⑤⑥	참기름	0.5	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	40	
			달걀, 생것	10	
			크림, 유지방 45%	8	
			밀, 빵가루	5	
			밀, 중력밀가루, 분말화한것	5	
			비타민제(다제), 어린일, 생것	5	
			양송이버섯, 생것	5	① 양송이버섯은 겹질을 벗기고, 양파와 캐슈넛과 각각 다져 준비한다.
			양파, 생것	5	② 우유에 재워놓은 닭가슴살은 소금, 후춧가루를 뿌려 밀가루와 달걀을, 빵가루 순서로 입혀 기름에 튀기듯이 익혀 기름을 빼놓는다.
			캐슈넛, 오자벨라	5	③ 팬에 버터를 넣고, 버터가 녹으면, 양송이와 양파를 넣고 볶는다.
			치즈, 모짜렐라	5	④ 볶아지는 캐슈에 크림소스를 넣어 은근히 볶는다.
			캐슈넛, 조미한 것	5	⑤ 소스가 볶아지면, 마지막에 다져 놓은 캐슈넛과 생크림, 모짜렐라치즈를 넣고 한 번 더 익힌 후, 점시에 어린일과, 닭가슴살을 넣고, 크림소스를 곁들여 완성한다.
		숙주김가루무침 ③⑤	참기름	2	
			버터	1	
			소금	0.5	
			파슬리, 말린것	0.5	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
			숙주나물, 생것	35	
			파, 생것	1.5	
			간장, 채래	0.5	
			김, 찹김, 말린것	0.4	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.
			마늘, 껌마늘, 생것	0.2	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			참기름	0.2	③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부위 김가루를 만든다.
2[건강식단]	점심	배추김치 ③	소금	0.1	④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 찹쌀과 참기름으로 마무리한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
			배추, 생것	20	
			무, 조선무, 생것	2.8	
			갯, 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	
		배추김치 ③	배추, 생것	20	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 키퍼이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	2.8	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다.
			갯, 생것	1.4	③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썬다.
			소금, 굵은소금	1.4	④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			참쌀, 가루	0.8	⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다.
			파, 쪽파, 생것	0.8	⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			고춧가루, 가루	0.6	⑦ 절인 배추에 겹잎부터 키퍼이 소를 바르고 겹잎으로 감싸 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	

			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.3	③. 식품첨가물 사용량 (식품첨가물 사용량)
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.1	
			설탕, 액설탕	0.1	
			빵, 식빵, 베타카로틴 첨가	20	
	오후간식	말기젓토스트 ①②④	말기, 젓	3	1.식빵을 후라이팬이나 토스트기에 노릇하게 굽는다. (기름없이 굽는다.) 2. 말기젓을 발라 배식한다.
		떠먹는플레인요거트(80g) ②	요구르트, 호상, 플레인	80	