[2026년11월 간식형 식단]

# 11월 식단 레시피 (조리지시서)

1~2세 유아 식단

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명 | 식재료량(g) | 조리방법 |
|---|---|---|---|---|---|
| 02[월] | 오전간식 | (이유식)쇠고기당근죽 ⑯ | 멥쌀_백미_생것 | 9.1 | ① 쌀은 불린 후 블랜더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 쇠고기는 삶아 익히고 0.3cm 정도 크기로 잘게 다진다.<br>③ 당근은 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④가 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 6.5 | |
| | | | 소고기_한우(1등급)_안심(안심살)_생것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | (달걀제외)연두부맑은국 ⑤ | 두부, 연두부 | 35.75 | ① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.<br>② 무와 양파는 깨끗이 씻은 후 채 썰고, 파는 잘게 썬다.<br>③ 육수에 무와 양파를 넣고 끓인다.<br>④ 국물이 끓으면 연두부를 4등분해서 넣어준다.<br>⑤ 마지막으로 다진마늘을 넣고 끓이다가 천일염으로 간을 한 후 완성한다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.33 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.33 | |
| | | 치킨가라아게 ①⑤⑥⑮ | 닭고기_살코기_생것 | 19.5 | 1. 닭고기는 2cm 크기로 깍뚝 썰고 다진 마늘, 다진 생강, 간장, 맛술을 넣어 버무린 후 30분 정도 숙성시킨다.<br>2. 그릇에 달걀을 풀고 1을 넣어 잘 섞는다.<br>3. 2에 전분가루, 밀가루를 넣고 잘 버무린다.<br>4. 팬에 식용유를 두르고 3을 노릇하게 튀겨 완성한다. |
| | | | 달걀, 생것 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 2.6 | |
| | | | 밀, 부침가루 | 1.3 | |
| | | | 전분, 옥수수, 가루 | 1.3 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.65 | |
| | | | 생강, 뿌리즙기, 생것 | 0.65 | |
| | | | 맛술 | 0.33 | |
| | | 오이맛살무침 ①⑤⑥⑧ | 오이_개량종_생것 | 22.75 | ① 오이는 적당한 크기로 썬다.<br>② 맛살은 적당한 크기로 썰고 결대로 찢는다.<br>③ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다.<br>④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. |
| | | | 게맛살 | 6.5 | |
| | | | 간장, 재래 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.13 | |
| | | | 식초, 사과식초 | 0.13 | |
| | | | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 샤인머스캣 | 포도, 샤인머스캣, 껍질 포함, 생것 | 32.5 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 03[화] | 오전간식 | 양송이당근죽 | 멥쌀_백미_생것 | 13 | .1. 쌀은 불려둔다.<br>2. 양송이는 깨끗이 씻은 후 기둥을 제거하고 살짝 데친다.<br>3. 데친 양송이와 당근은 잘게 썰어둔다.<br>4. 냄비에 참기름을 넣고 불린 쌀, 다진 양송이 버섯, 당근을 넣어볶다가 물을 붓고 끓인다.<br>5. 쌀이 퍼지면 소금으로 간한다. |
| | | | 양송이버섯_생것 | 9.75 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 물만둣국(경남) ③⑤⑥⑱⑮⑱ | 만두, 물만두 | 26 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다.<br>② 달걀은 그릇에 푼다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다. |
| | | | 달걀, 생것 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | ★자른메추리알소고기장조림(관악) ①⑤⑥⑯ | 메추리알, 생것 | 19.5 | ①소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다.<br>② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴 후 잘라준다.<br>③ 마늘은 다진다.<br>④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다.<br>⑥ 냄비에 물을 붓고 ②와 ⑤, 양념을 넣어 조린다.<br><br>*3-5세는 2등분, 1-2세는 4등분하여 제공해 주세요. |
| | | | 소고기_한우(1+등급)_우둔(홍두깨살)_생것 | 19.5 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 3.25 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 1.3 | |
| | | | 청주, 알코올 16% | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | (고춧가루제외)애호박양념찜 ⑤⑥ | 호박_애호박_생것 | 22.75 | ① 애호박을 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>④ 찜통에 ①을 담고 양념을 끼얹어 찐 후 참깨로 마무리한다. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.3 | |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 김가루주먹밥_2025012228 | 멥쌀_백미_생것 | 26 | 1. 김은 앞, 뒷면을 고르게 구워서 작게 자르거나 잘게 부순다.<br>2. 따뜻한 밥에 소금, 참기름, 김가루를 넣어서 잘 섞는다.<br>3. 틀에 넣어 모양을 잡는다.<br><br>Tip 시판용 구이김을 사용하는 경우에는 소금과 참기름 양을 줄여서 간을 맞춘다. 적당한 틀이 없는 경우에는 어른 수저로 한 숟가락씩 떠서 뭉쳐 모양을 만든다. |
| | | | 김, 맛김, 조미, 구운것 | 1.95 | |
| | | | 참기름 | 0.58 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.33 | |
| | | 떠먹는플레인요거트(80g) ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 52 | - |
| 04[수] | 오전간식 | 영양닭죽 ⑮ | 닭고기_성계_생것 | 65 | 1. 찹쌀과 쌀은 물에 불리고 부추, 양파, 당근은 다진다.<br>2. 닭은 깨끗이 씻어 날개 끝과 엉덩이 꼬리 부분을 제거한다.<br>3. 손질한 닭은 마늘, 파, 생강, 수삼을 넣어 삶은 뒤 육수는 따로 두고 닭살은 뼈를 제거한다.<br>4. 육수와 물을 섞어 쌀과 찹쌀을 넣은 후 끓이다 쌀이 익으면 야채들과 닭살을 넣고 끓인다.<br>5. 소금, 후추가루로 간을 한다. |
| | | | 멥쌀_백미_생것 | 13 | |
| | | | 찹쌀, 백미, 생것 | 13 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.3 | |
| | | | 부추_재래종_생것 | 1.3 | |
| | | | 인삼, 수삼, 생것 | 1.3 | |
| | | | 생강, 뿌리즙기, 생것 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.65 | |
| | | | 파, 생것 | 0.65 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.13 | |
| | 점심 | (개발메뉴)쇠고기라구파스타 ②⑤⑥⑫⑯⑲ | 파스타_마카로니_말린것을 삶은것 | 19.5 | 1. 양파, 양송이, 방울토마토를 다져준다.<br>2. 소고기는 다짐육을 준비하여 핏기를 빼준다.<br>3. 팬에 올리브오일을 두르고 다진마늘, 후추, 소고기를 넣고 볶는다.<br>4. 소고기 겉면이 익으면 다진 채소를 넣고 볶는다.<br>5. 재료가 어느정도 익으면 토마토스파게티소스와 우유를 넣고 끓인다.<br>6. 스파게티면은 물에 소금을 넣고 삶아준다.<br>7. 준비된 소스에 면을 넣고 버무린 뒤 배식한다. |
| | | | 스파게티 소스, 토마토, 병조림 | 16.25 | |
| | | | 소고기, 한우(2등급), 앞다리(부채살), 생것 | 9.75 | |
| | | | 양파, 생것 | 6.5 | |
| | | | 토마토, 방울토마토, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양송이버섯, 생것 | 3.9 | |
| | | | 우유 | 3.25 | |
| | | | 올리브유, 외국산 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 후추, 검은색, 가루 | 0.07 | |
| | | 유부우동국 ⑤⑥ | 쑥갓_생것 | 13 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 간장으로 간을 한다.<br>② 냄비에 물, 간장, 설탕을 넣고 유부를 넣어 조린 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>③ 파는 송송 썰고, 쑥갓은 적당한 크기로 썬다.<br>④ 그릇에 면을 담고 육수를 부은 후 유부, 파, 쑥갓을 올려 마무리한다. |
| | | | 두부, 유부 | 6.5 | |
| | | | 간장_재래 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | |
| | | 채소모둠피클 | 오이_개량종_생것 | 9.75 | 1. 오이, 무, 당근을 깨끗이 씻어 먹기 좋은 크기로 썬다.<br>2. 물에 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓인다.<br>3. 야채에 끓인 물을 넣고 밀봉하여 식힌 후 냉장보관한다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 6.5 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 6.5 | |
| | | | 식초, 사과식초 | 6.5 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 소금 | 0.65 | |
| | | 단무지무침 ⑬ | 단무지, 염절임 | 9.75 | ① 단무지는 반달모양으로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다.<br>④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다. |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 고춧가루, 가루 | 0.13 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |
| | 오후간식 | 사과 | 사과, 부사(후지), 생것 | 32.5 | - |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 05[목] | 오전간식 | (이유식)참치미역죽 | 멥쌀_백미_생것 | 9.1 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 참치는 체에 밭쳐 기름을 빼고 잘게 다진다.<br>③ 미역은 물에 불린 후 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>⑤ ④이 끓어 오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 뚝뚝 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 가다랑어, 유지통조림 | 6.5 | |
| | | | 미역, 생것 | 3.25 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 실파계란국 ① | 달걀, 생것 | 13 | ① 냄비에 물을 붓고, 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 계란은 그릇에 푼다.<br>③ 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ①의 육수에 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한 후 마무리한다. |
| | | | 파, 실파, 생것 | 3.25 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.23 | |
| | | 간장닭갈비 ⑤⑥⑮ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 19.5 | ① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양배추_생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2.6 | |
| | | | 들깻잎, 생것 | 1.62 | |
| | | | 물엿 | 1.62 | |
| | | | 파, 생것 | 1.62 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 청주, 알코올 16% | 0.97 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.03 | |
| | | 청포묵무침 ⑤⑥ | 녹두묵 | 65 | ① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다.<br>② 다진 마늘, 진간장, 올리고당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.<br>③ 청포묵을 양념장을 넣어 골고루 버무린다. |
| | | | 간장_재래 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 잔치국수(간식). ①⑤⑥ | 국수, 소면, 말린것 | 19.5 | 1. 적당량의 물을 냄비에 붓고 건멸치, 건다시마, 무, 파를 넣어 육수를 낸다.<br>2. 당근, 호박, 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다.<br>3. 팬에 콩기름을 두른 후 당근, 호박, 양파를 각각 볶고, 달걀로 지단을 부친 후 채 썬다.<br>4. 끓는 물에 소면을 삶고 찬물에 여러 번 비벼가며 헹궈 전분기를 없앤 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>5. 간장, 참기름, 다진 마늘을 섞어 양념장을 만든다.<br>6. 그릇에 소면을 담고 고명으로 준비된 채소와 달걀지단, 김가루, 양념장을 올린 후 육수를 부어 제공한다. |
| | | | 달걀, 난황, 생것 | 9.75 | |
| | | | 무_조선무_뿌리_생것 | 6.5 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 호박, 애호박, 생것 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.3 | |
| | | | 파, 대파, 생것 | 1.3 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | | 김, 조선김, 말린것 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.13 | |
| | | 요구르트(70ml)(경남) ② | 요구르트, 액상 | 45.5 | |
| 06[금] | 오전간식 | 새우살채소죽 ⑤⑥⑨ | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | ① 쌀은 불리고, 새우, 파, 마늘은 잘게 다진다.<br>② 다진 새우는 다진 파, 다진 마늘, 간장으로 양념한다.<br>③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣고 볶다가 ①의 불린 쌀을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 한다. |
| | | | 새우, 시바새우, 생것 | 9.75 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 3.25 | |
| | | | 간장_재래 | 0.78 | |
| | | | 참기름 | 0.78 | |
| | | | 파, 생것 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | (쇠고기제외)당면양배춧국 ⑤⑥ | 양배추_생것 | 19.5 | 1. 물에 멸치, 다시마를 넣고 끓여 육수를 낸다.<br>2. 당면은 물에 불려서 삶는다.<br>3. 양배추는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썰어준다.<br>4. 1에 3를 넣고 끓이다가 2를 넣고 한소끔 끓여준다.<br>5. 4에 간장으로 간한 후 다진 마늘을 넣어 완성한다. |
| | | | 당면_고구마_말린것 | 1.95 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.3 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | 가자미데리야끼구이 ⑤⑥ | 가자미, 생것 | 19.5 | ① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻히고, 마늘은 다진다.<br>② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 끼얹으며 굽는다. |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 1.95 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 0.97 | |
| | | | 물엿 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | 감자전 ⑤⑥ | 감자, 대지, 생것 | 45.5 | ① 감자를 갈은 후, 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다.<br>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다. |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 3.25 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 1.62 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | 단감 | 감, 단감, 생것 | 32.5 | - |
| | 오전간식 | 달걀죽 ① | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | 1. 쌀은 물에 불린다.<br>2. 달걀은 풀어서 준비하고 양파, 당근은 다진다.<br>3. 참기름을 두른 팬에 쌀을 볶다가 양파, 당근을 볶고 물을 넣어 끓인다.<br>4. 재료가 어느 정도 익으면 달걀물을 풀어 주고 소금으로 간을 한다. |
| | | | 달걀_생것 | 9.75 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 소금 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.33 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | | 게맛살 | 19.5 | |
| | | | 파_대파_생것 | 9.75 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 09[월] | 점심 | 게살탕 ①⑤⑥⑧⑨ | 당근_뿌리_생것 | 6.5 | 1) 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다.<br>2) 1)에 크랩살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다.<br>3) 2)에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다. |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 팽이버섯_생것 | 6.5 | |
| | | | 새우젓, 염절임 | 3.25 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.62 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.65 | |
| | | 돼지고기짜장볶음 ⑤⑥⑩ | 돼지고기_앞다리(앞다리살)_생것 | 22.75 | 1. 돼지고기는 한입크기로 깍뚝썰어 설탕, 맛술을 넣고 양념한다.<br>2. 양념한 돼지고기에 녹말가루를 넣어 고루 버무린다.<br>3. 팬에 식용유를 두르고 춘장을 볶다 돼지고기를 넣고 볶아준다 |
| | | | 춘장 | 1.3 | |
| | | | 설탕, 가루 | 0.97 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 0.65 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | 가지튀김 ①⑤⑥ | 가지_생것 | 22.75 | ① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다.<br>② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다.<br>③ ②에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다.<br>④ 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 노릇하게 튀겨낸다. |
| | | | 밀, 튀김가루 | 6.5 | |
| | | | 콩기름 | 3.25 | |
| | | | 달걀, 생것 | 1.95 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 1.95 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 바나나 | 바나나, 생것 | 32.5 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 10[화] | 오전간식 | 버섯들깨죽 | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | ① 쌀은 불리고 당근, 표고, 양송이, 브로콜리는 잘게 다진다.<br>② 불린 쌀과 잘게 다진 채소를 볶다가 물을 붓고 끓인다.<br>③ 쌀이퍼지면들깨가루를넣고소금과참기름으로간을한다. |
| | | | 양송이버섯_생것 | 3.25 | |
| | | | 표고버섯, 참나무재배, 생것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 브로콜리_생것 | 1.95 | |
| | | | 들깨_말린것 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 도토리묵국 ⑤⑥⑨ | 도토리묵 | 65 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다.<br>② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다.<br>③ 씻은 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다.<br>⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다. |
| | | | 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 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | (저염)닭가슴살단호박조림 ⑤⑥⑮ | 닭고기_가슴(껍질 제거)_생것 | 19.5 | ① 닭가슴살과 단호박은 적당한 크기로 썬다.<br>② 닭가슴살은 청주, 후춧가루로 밑간한다.<br>③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 단호박을 넣고 센 불에서 조린다.<br>⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조린다. |
| | | | 호박, 단호박, 생것 | 9.75 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.95 | |
| | | | 청주, 알코올 16% | 1.3 | |
| | | | 물엿 | 0.65 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.13 | |
| | | 파래무침 ⑤⑥ | 파래, 생것 | 9.75 | ① 파래는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다. |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 간장_재래 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 식초, 사과식초 | 0.13 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 유부초밥(간식) ⑤⑥ | 멥쌀_백미_생것 | 19.5 | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다.<br>③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다.<br>④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다.<br>⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다. |
| | | | 두부, 유부 | 6.5 | |
| | | | 피망, 초록색, 생것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.3 | |
| | | | 참기름 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | | 간장_재래 | 0.33 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.33 | |
| | | | 식초, 사과식초 | 0.33 | |
| | | | 참깨_검정깨_볶은것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 떠먹는플레인요거트(80g) ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 52 | - |
| 11[수] | 오전간식 | 게살야채죽 ①⑤⑥⑧ | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | 1. 쌀은 물에 불린다.<br>2. 맛살은 잘게 찢어 주고 양파, 당근, 부추는 다진다.<br>3. 참기름을 두른 냄비에 쌀을 볶다가 투명해지면 양파, 당근을 넣어 볶고 물을 넣어 끓이다 맛살, 부추를 넣고 끓인다. |
| | | | 게맛살, 어육함량이 낮은것 | 6.5 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 부추_재래종_생것 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.33 | |
| | 점심 | 참치마요덮밥 ①⑤⑥⑩⑫⑯⑱ | 멥쌀_백미_생것 | 26 | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썬다.<br>③ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다.<br>⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다. |
| | | | 가다랑어, 유지통조림 | 19.5 | |
| | | | 달걀, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 마요네즈, 난황 | 3.25 | |
| | | | 들깻잎, 생것 | 1.95 | |
| | | | 우스터 소스 | 1.95 | |
| | | | 콩기름 | 0.97 | |
| | | 들깨수제비 ⑥ | 밀, 중력밀가루 | 14.95 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다.<br>⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 들깨_말린것 | 0.84 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.16 | |
| | | | 소금 | 0.16 | |
| | | | 참기름 | 0.07 | |
| | | 김말이튀김 ⑤ | 튀김, 김말이튀김 | 19.5 | ① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다. |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 귤 | 귤, 조생, 생것 | 65 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | 오전간식 | (이유식)닭살애호박죽 ⑮ | 멥쌀_백미_생것 | 9.75 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 닭고기는 흐르는 물에 씻어 푹 삶은 뒤, 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>③ 애호박은 껍질을 제거한 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기_살코기_생것 | 6.5 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 맑은콩나물국 ⑤ | 콩나물_생것 | 9.75 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 닭고기_살코기_생것 | 29.25 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12[목] | 점심 | 카레찜닭 ⑤⑥⑱ | 카레, 가루 | 9.75 | ① 닭살, 감자, 양파, 당근은 한 입 크기로 썬다.<br>② 팬에 콩기름을 두르고 닭살을 볶다가 반 정도 익으면 감자를 넣어 볶는다.<br>③ 냄비에 ②를 넣고 양파, 당근, 물을 넣어 끓인다.<br>④ 물이 끓으면 카레가루를 넣어 뭉치지 않게 풀어준 후 약불에서 껴낸다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | 브로콜리두부무침 ⑤⑥ | 브로콜리_생것 | 22.75 | 1. 두부는 물기를 제거한 후 으깬다.<br>2. 브로콜리는 세척, 소독 후 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썰어둔다.<br>3. 으깬 두부와 브로콜리에 진간장, 참기름, 소금을 넣어 무친다.<br>4. 3에 참깨를 뿌려 마무리 한다. |
| | | | 두부 | 13 | |
| | | | 간장, 개량, 산분해 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 포도주스 | 포도 주스 | 78 | |
| | | 단팥죽 | 팥, 검정팥, 삶은것 | 52 | 1. 팥은 압력솥에 넣어 잠기도록 물을 붓고 밥을 지을 때보다 5분 정도 더 시간을 두고 익힌다.<br>2. 잘 익은 팥은 믹서에 곱게 갈아낸다.<br>3. 냄비에 넣고 끓이다가 배즙을 넣어 뭉근해질 때까지 끓인다. |
| | | | 배 과즙 | 32.5 | |
| 13[금] | 오전간식 | 밤죽 | 밤_생것 | 19.5 | 1. 불린 쌀과 썰어둔 밤 1/3 을 냄비에 안치고 물을 부어 센 불에 저어가며 끓인다.<br>2. 밤은 껍질을 벗겨 1/3은 믹서기에 갈고, 1/3은 3~4쪽으로 썬다.<br>3. 쌀이 익으면 불을 줄인 뒤 갈아둔 밤과 썬 밤을 넣는다.<br>4. 쌀이 퍼지면 소금으로 간하여 그릇에 담는다.<br><br>Tip 밤을 미리 갈아두면 색이 변하니 죽을 끓이는 동안 준비한다. 밤을 곱게 갈기가 번거로울 때는 삶아서 으깨 넣어준다. |
| | | | 멥쌀_백미_생것 | 13 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 백짬뽕국 ⑤⑰⑱ | 오징어, 생것 | 19.5 | 1. 다시마와 멸치로 육수를 낸다.<br><br>2. 오징어는 잘 손질해서 채를 썬다.<br><br>3. 조갯살은 잘 씻어 둔다.<br><br>4. 시금치, 양배추, 양파는 잘 씻은 뒤 시금치는 3㎝크기로 썰고 양배추와 양파는 채 썬다.<br><br>5. 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 2,3,4를 볶는다.<br><br>6. 5에 1을 넣어 간을 맞추어 끓인다. |
| | | | 바지락, 생것 | 9.75 | |
| | | | 시금치_생것 | 9.75 | |
| | | | 양배추_생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 5.2 | |
| | | | 콩기름 | 2.6 | |
| | | | 멸치, 중멸치, 삶아서 말린것 | 1.95 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.52 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.52 | |
| | | | 소금_굵은소금 | 0.52 | |
| | | 두부강정 ⑤⑥⑫ | 두부 | 26 | ① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다.<br>② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.<br>③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다.<br>④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다. |
| | | | 콩기름 | 6.5 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 1.95 | |
| | | | 토마토 케첩 | 1.95 | |
| | | | 고추장, 개량 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.65 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.13 | |
| | | 마카로니콘샐러드(경남) ①⑤ | 오이_취청_생것 | 6.5 | * 살균 대상: 오이, 당근<br>① 마카로니는 끓는 물에 삶고, 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>② 오이와 당근은 사방 1cm 크기로 작독썰기한다.<br>③ 옥수수 통조림에서 옥수수만 체에 밭쳐 물기를 뺀다.<br>④ 마요네즈, 설탕, 소금을 잘 섞어 소스를 만든다.<br>⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 ④의 소스를 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞어 완성한다. |
| | | | 옥수수, 가당, 통조림 | 6.5 | |
| | | | 마요네즈, 난황 | 4.55 | |
| | | | 파스타_마카로니_말린것 | 4.55 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.33 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.33 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 자른포도 | 포도_캠벨얼리_생것 | 65 | - 포도를 반으로 잘라서 제공한다. |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 16[월] | 오전간식 | 고구마타락죽 ② | 우유 | 58.5 | ① 쌀은 불린 후 믹서에 담고 물을 넣어 함께 간다.<br>② 냄비에 ①을 담고 물을 부어 고구마와 함께 끓이다가 쌀이 퍼지면 우유를 조금씩 넣고 저으면서 끓인다.<br>③ ②에 소금, 설탕으로 간을 한다. |
| | | | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | |
| | | | 고구마, 신율미, 생것 | 3.25 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.07 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 사골당면국 ⑯ | 잡뼈국물 | 32.5 | 1. 파는 송송 썰고 당면은 물에 불린다..<br>2. 양지고기는 끓는 물에 삶은 후 적당한 크기로 썬다.<br>3. 냄비에 삶은 양지고기, 불린당면, 사골육수를 붓고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 하고 파와 후추로 마무리한다. |
| | | | 소고기_한우_양지_생것 | 19.5 | |
| | | | 당면_고구마_말린것 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 비엔나채소볶음(경남) ⑤⑥⑩⑮⑯ | 소시지, 위너(비엔나)소시지 | 26 | ① 비엔나는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다.<br>④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 1.62 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.97 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | 구운팽이버섯샐러드 ⑤⑥⑫ | 팽이버섯_생것 | 16.25 | ① 팽이버섯은 밑동을 자른 뒤 먹기 좋은 크기로 썰고 팬에 볶는다.<br>② 오이는 먹기 좋은 크기로 잘라 돌려 깎은 후 씨 부분은 제거하고 채 썰어 소금에 절인다.<br>③ 토마토는 반으로 잘라 과육 부분을 숟가락으로 떠내 껍질 부분만 채 썬다.<br>④ 볼에 ①, ②, ③, 간장, 올리브유, 레몬즙, 설탕, 깨를 넣고 골고루 버무려낸다. |
| | | | 오이_취청_생것 | 9.75 | |
| | | | 토마토, 생것 | 6.5 | |
| | | | 올리브유 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.65 | |
| | | | 레몬 과즙 | 0.65 | |
| | | | 설탕, 가루 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 오렌지 | 오렌지_네블_생것 | 32.5 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | 오전간식 | 감자양파죽(영천) | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | ① 쌀은 미리 불려 준비한다.<br>② 감자와 당근, 양파는 잘게 다져 준비한다.<br>③ 냄비에 참기름을 두르고 불린 쌀을 넣어 볶는다.<br>④ 쌀이 투명해지면 감자와 당근을 넣어 함께 볶다가 물을 넣어 저어가며 끓인다.<br>⑤ 마지막으로 소금으로 간을 하여 완성한다. |
| | | | 감자, 대지, 생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.07 | |
| | | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 잘게썬오징어뭇국 ⑤⑥⑰ | 오징어, 생것 | 19.5 | ① 멸치와 다시마로 국물을 낸다.<br>② 무는 2㎝×1㎝ 크기로 썰고 대파는 0.5㎝두께로 썬다.<br>③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다.<br>④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다.<br>⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 6.5 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 간장_재래 | 1.3 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 17[화] | 점심 | #소고기배추찜 ⑤⑥㉟ | 소고기_한우(1등급)_살코기_생것 | 29.25 | ① 통배추를 반으로 잘라 깨끗히 씻어낸다.<br>② 소고기와 새송이버섯은 먹기 좋은 크기로 자른다.<br>③ 파와 마늘은 잘게 다진다.<br>④ 그릇에 ②의 소고기와 간장, 다진 파, 다진 마늘, 맛술, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다.<br>⑤ ①의 배추 사이사이에 ④의 소고기와 새송이버섯을 넣고 먹기 좋은 크기로 썰어준다.<br>⑥ 찜기에 ⑤를 넣어 찐 뒤 식힌 후 배식한다. |
| | | | 배추_생것 | 13 | |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 | 6.5 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.3 | |
| | | | 파_대파_생것 | 1.3 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.26 | |
| | | | 맛술 | 0.26 | |
| | | | 참기름 | 0.26 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 연근조림(경남) ⑤⑥ | 연근_생것 | 16.25 | ① 연근은 둥글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2.27 | |
| | | | 물엿 | 1.3 | |
| | | | 식초, 배식초 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 떠먹는플레인요거트(80g) ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 52 | - |
| | | 찐단호박(경남) | 호박, 단호박, 생것 | 65 | ① 단호박을 4등분 한다.<br>② 찜통에 단호박을 담아 찐다. |
| 18[수] | 오전간식 | (이유식)두부김죽 ⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 9.75 | 1. 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>2. 두부는 으깨고 김은 잘게 부순다.<br>3. 냄비에 1과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>4. 3이 끓어 오르면 2를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 두부, 연두부 | 8.45 | |
| | | | 김, 조미김, 구운것 | 1.3 | |
| | 점심 | 베이컨볶음우동 ⑤⑥⑩ | 국수_우동_생것 | 29.25 | ① 우동면은 끓는 물에 삶아낸 뒤 체에 밭쳐둔다.<br>② 숙주나물은 깨끗한 물에 씻어 준비한다.<br>③ 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고 마늘은 다진다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근, 양파, 파프리카, 베이컨을 넣고 볶다가 우동면을 넣어준다.<br>⑤ ④에 굴소스, 설탕, 청주, 숙주를 넣고 재빨리 볶아낸 뒤 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 베이컨 | 13 | |
| | | | 숙주나물_생것 | 9.75 | |
| | | | 양파_생것 | 9.75 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 6.5 | |
| | | | 파프리카, 빨간색, 생것 | 6.5 | |
| | | | 굴소스 | 2.6 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.26 | |
| | | | 참기름 | 0.26 | |
| | | | 청주, 알코올 16% | 0.26 | |
| | | 가쓰오우동장국(경남) ⑤⑥ | 가다랑어, 반건 | 3.25 | ① 파는 송송 썬다.<br>② 냄비에 물을 붓고 가다랑어포를 넣고 끓인다.<br>③ ②에 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다. |
| | | | 파_생것 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.33 | |
| | | 고구마치즈돈까스 ①②⑤⑥⑩⑫㉟ | 돼지고기_등심_생것 | 19.5 | 1. 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다.<br>2. 고구마는 삶아 으깨어 우유와 소금 넣고 섞은 후 모짜렐라 치즈를 넣고 버무린다.<br>3. 돼지고기 위에 양념한 고구마를 1큰술씩 올린 두 국꾹 눌러 김밥을 말 듯 돌 돌 만다.<br>4. 그릇에 달걀을 푼다.<br>5. 3에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다.<br>6 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 5을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다. |
| | | | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 6.5 | |
| | | | 콩기름 | 6.5 | |
| | | | 달걀, 생것 | 3.25 | |
| | | | 돈까스 소스 | 3.25 | |
| | | | 우유 | 3.25 | |
| | | | 치즈, 모짜렐라 | 3.25 | |
| | | | 밀, 빵가루 | 1.95 | |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 1.95 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | 배(경남) | 배_신고_생것 | 65 | - |
| 19[목] | 오전간식 | 잔멸치무죽 | 멥쌀_백미_생것 | 19.5 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 잔멸치는 물에 충분히 담궈 짠기를 뺀다.<br>③ 기름을 두르지 않은 팬에 건조해질 때까지 볶고, 블렌더에 간다.<br>④ 무는 블렌더에  갈아준다.<br>⑤ 냄비에 ①과 물을 넣고 끓인다<br>⑥ ⑤가 끓어 오르면 잔멸치, 무를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 9.75 | |
| | | | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 팽이맑은국 ⑤⑥ | 팽이버섯_생것 | 13 | ① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다.<br>② 대파는 어슷썬다.<br>③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 팽이, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. |
| | | | 파_생것 | 0.97 | |
| | | | 된장, 개량 | 0.65 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | 순살고등어구이 ⑤⑥⑦ | 고등어, 생것 | 19.5 | ① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다.<br>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 1.95 | |
| | | | 콩기름 | 0.97 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 햄감자채볶음 ⑤⑥⑱ | 감자, 대지, 생것 | 45.5 | ① 감자는 채 썬다.<br>② 햄을 길게 썰고 마늘은 다진다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 햄과 감자를 넣어 볶는다.<br>④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 햄, 본인햄 | 9.75 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.33 | |
| | | | 콩기름 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 소금 | 0.07 | |
| | | | 참기름 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 김가루달걀주먹밥 ①⑤ | 멥쌀_백미_생것 | 17.55 | 1. 쌀은 불린 후 밥을 짓는다.<br>2. 애호박, 당근, 양파는 잘게 다진다.<br>3. 달걀을 스크램블하듯 익혀준다.<br>5. 팬에 콩기름을 두르고 다진 채소를 볶는다.<br>6. 밥에 익힌 스크램블과 채소, 김가루, 참기름을 넣고 버무린 후 먹기 좋은 크기로 동그랗게 주먹밥을 만든다. |
| | | | 달걀_생것 | 9.75 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 양파_생것 | 1.95 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 1.95 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | | 김, 맛김, 조미, 구운것 | 0.33 | |
| | | 요구르트(70ml)(경남) ② | 요구르트, 액상 | 45.5 | |
| | 오전간식 | (이유식)흰살생선당근죽 | 멥쌀_백미_생것 | 13 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 대구는 깨끗이 손질해 찜통에 찐 후, 살만 발라 잘게 부순다.<br>③ 당근은 끓는 물에 살짝 데친 후 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 가자미, 생것 | 6.5 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 6.5 | |
| | | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 애호박된장국 ⑤⑥ | 호박_애호박_생것 | 22.75 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.<br>② 애호박은 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. |
| | | | 된장, 개량 | 2.6 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 20[금] | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓인다. |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | 점심 | 새우살굴소스볶음(경남) ⑤⑥⑨⑱ | 새우, 대하, 생것 | 26 | ① 새우는 손질하여, 껍질을 제거한 후 물기를 뺀다.<br>② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다.<br>⑤ ⑤에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 콩기름 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 3.25 | |
| | | | 굴 소스 | 1.95 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.3 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 1.3 | |
| | | | 참기름 | 1.3 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 김가루콩나물무침 ⑤ | 콩나물_생것 | 29.25 | ① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 제거한다.<br>② 파와 마늘은 다지고, 김은 가루낸다.<br>③ 그릇에 콩나물, 다진 파, 다진 마늘을 담고 김가루, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려낸다. |
| | | | 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 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | 사과 | 사과, 부사(후지), 생것 | 32.5 | - |
| 23[월] | 오전간식 | (이유식)닭살브로콜리죽 ⑮ | 멥쌀_백미_생것 | 9.75 | ① 불린 쌀은 물기를 빼고 믹서에 담아 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 닭고기는 흐르는 물에 씻어 푹 삶은 뒤, 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>③ 브로콜리는 끓는 물에 데친 뒤 꽃 부분만 사방 0.3cm 크기로 잘게 다진다.<br>④ 냄비에 1~3과 적당량의 물을 넣고 센 불에서 끓이다가 끓어오르면 약한 불로 줄인 뒤, 쌀이 완전히 퍼질 때까지 끓인다. |
| | | | 닭고기_살코기_생것 | 6.5 | |
| | | | 브로콜리_생것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 새우살두부국 ⑤⑨ | 새우, 시바새우, 생것 | 13 | ① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>② 두부는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우, 두부를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. |
| | | | 두부 | 6.5 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 돼지불고기 ⑤⑥⑩ | 돼지고기_뒷다리_생것 | 19.5 | ① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 4.88 | |
| | | | 양파_생것 | 4.88 | |
| | | | 파, 생것 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.95 | |
| | | | 콩기름 | 1.62 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.65 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 양배추찜&쌈장 ⑤⑥ | 양배추_생것 | 22.75 | ① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찐 후 제공한다. |
| | | | 쌈장 | 1.3 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | 단감 | 감, 단감, 생것 | 32.5 | - |
| 24[화] | 오전간식 | 쇠고기양배추죽 ⑯ | 멥쌀, 백미, 생것 | 19.5 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 양배추는 껍질을 다듬고 다진다.<br>③ 쇠고기는 기름기 없는 부위를 준비해 핏물을 닦아내고 곱게 다진다.<br>④ 냄비에 쌀과 물을 붓고 센불에서 끓이다가 끓어오르면 불을 줄이고 양배추와 쇠고기를 넣는다.<br>⑤ 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 소고기, 한우(1등급), 안심(안심살), 생것 | 13 | |
| | | | 양배추_생것 | 6.5 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.2 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 설렁탕 ⑯ | 소고기_한우(1등급)_양지(업진살)_생것 | 19.5 | ① 우족은 하루동안, 양지머리는 1시간 정도 물에 담궈 핏물을 뺀다.<br>② 냄비에 물을 부어 끓으면 우족을 넣어 데치고 찬물에 헹군다.<br>③ 냄비에 우족, 양지머리, 파, 마늘, 생강을 넣고 끓인다.<br>④ ③을 체에 받쳐 기름기를 제거한다.<br>⑤ 우족에 붙어 있는 살을 발라내고, 양지고기는 건져내 편을 썬다.<br>⑥ 그릇에 ④의 국물을 담고 양지머리를 올린 후 파와 소금, 후춧가루로 마무리한다. |
| | | | 우족국물, 중량3배물 | 19.5 | |
| | | | 파, 생것 | 3.25 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.95 | |
| | | | 생강, 뿌리줄기, 생것 | 0.65 | |
| | | | 소금 | 0.2 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 물만두+양념장(경남) ⑤⑥⑩ | 만두, 고기 만두, 냉동 | 32.5 | ① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>② 물만두와 양념장을 곁들인다. |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 간장_재래 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |
| | | 오이새콤무침 ⑤⑥ | 오이, 다다기, 생것 | 22.75 | 1. 오이는 세척·소독 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 잘게 다진다.<br>2. 오이에 간장, 설탕, 참기름, 식초, 다진 마늘을 넣어 무친 후 볶은 통깨를 부려낸다. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.33 | |
| | | | 식초, 사과식초 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.33 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.33 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 계란빵(30g) | 계란빵 | 19.5 | 1. 계란빵을 작게 잘라 제공한다. |
| | | 떠먹는플레인요거트(80g) ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 52 | - |
| 25[수] | 오전간식 | 어묵채소죽(경남) ⑤⑥ | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | ① 쌀은 물에 불리고, 무와 당근은 잘게 다진다.<br>② 어묵은 끓는 물에 데쳐 기름기를 제거한 후 잘게 다진다.<br>③ 불린 쌀을 볶다가 물을 붓고 끓인다.<br>④ 쌀이 익으면 무, 당근, 어묵을 넣고 끓인다.<br>⑤ 천일염과 참기름을 넣어 완성한다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 3.25 | |
| | | | 어묵, 튀긴것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 소금_천일염 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.07 | |
| | 점심 | 불고기크림리조또 ②⑤⑥⑯ | 멥쌀, 칠분도미, 밥 | 26 | 1. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 지어 줍니다.<br>2. 쇠고기를 다져준 후 설탕, 간장, 후추를 넣고 양념해 줍니다.<br>2. 대파, 양파, 다진마늘, 양송이버섯은 다지듯이 작게 썰어줍니다.<br>3. 프라이팬에 버터를 녹여주고 대파, 양파, 다진마늘, 양송이버섯을 볶아줍니다.<br>4. 익으면 불고기를 넣고 볶아준 뒤, 불고기가 익으면 밥을 넣고 볶아줍니다.<br>5. 여기에 우유와 생크림을 1:1 비율로 넣어준 뒤 끓여줍니다.<br>6. 한소끔 끓고나면 슬라이스치즈와 후추를 넣고 저어준 뒤 마무리 합니다. |
| | | | 우유 | 26 | |
| | | | 크림, 생크림 | 26 | |
| | | | 소불고기, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양송이버섯_생것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 3.25 | |
| | | | 마늘, 생것 | 3.25 | |
| | | | 설탕, 가루 | 3.25 | |
| | | | 파_대파_생것 | 3.25 | |
| | | | 버터 | 1.95 | |
| | | | 치즈, 체다 | 1.95 | |
| | | | 후추_ 검은색_ 가루 | 0.65 | |
| | 점심 | | 두부, 순두부 | 65 | |
| | | | 달걀, 생것 | 6.5 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 안매운순두부찌개 ①⑤ | 양파_생것 | 4.55 | ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.<br>⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다. |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 미니새송이버섯조림(영천) ⑤⑥ | 큰느타리버섯(새송이버섯), 생것 | 26 | ① 새송이버섯을 작은 크기로 썰어 준비한다.<br>② 냄비에 물을 소량 넣고 미니새송이버섯을 끓이다가 버섯이 익으면 간장과 소금으로 간하여 끓여준다.<br>③ ②의 냄비에 물엿을 넣어준다.<br>④ 녹말물(감자가루+물)을 넣고 한번 더 끓여준다.<br>⑤ 참깨를 뿌려 마무리한다. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.95 | |
| | | | 전분, 감자, 가루 | 1.95 | |
| | | | 물엿 | 0.65 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 바나나 | 바나나, 생것 | 32.5 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 26[목] | 오전간식 | 새우카레죽 ⑥⑨ | 멥쌀, 백미, 생것 | 16.25 | ① 쌀은 깨끗이 씻어 물에 불린다.<br>② 호박, 당근은 깨끗이 씻어 잘게 썰고, 새우는 껍질을 깐 후 잘게 썰고 카레가루는 물에 갠다.<br>③ 냄비에 불린 쌀, 물을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 새우, 호박, 당근을 넣고 끓인다.<br>④ 재료가 반쯤 익으면 개어둔 카레가루를 넣고 끓인다.<br>⑤ 참기름, 천일염을 넣어 완성한다. |
| | | | 새우, 각시흰새우, 생것 | 13 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3.25 | |
| | | | 호박, 애호박, 생것 | 3.25 | |
| | | | 카레, 가루 | 1.95 | |
| | | | 소금, 천일염 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.33 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 새우부추맑은국(경남) ⑨ | 새우, 시바새우, 생것 | 26 | ① 새우살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다.<br>② 무는 적당히 썰어주고 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다. |
| | | | 무, 조선무, 생것 | 6.5 | |
| | | | 부추_재래종_생것 | 3.25 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | | 닭안심대파구이&달콤간장소스 ⑤⑥⑱ | 닭고기_살코기_생것 | 26 | 1. 닭고기와 대파는 2cm의 길이로 깍뚝썰어 준비한다.<br>2. 냄비에 물을 조금 붓고 다시마, 간장, 맛술,다진마늘,설탕, 물엿, 후추가루 넣어 끓인다음 다시마를 뺀 소스를 진득하게 조려준다.<br>3. 식용유를 두른팬에 닭안심과 대파를 노릇하게 구워 준다.<br>4. 먹기전 닭고기와 대파위에 소스를 뿌려낸다.<br>(식수가 많은곳은 시판 데리야끼소스를 뿌리셔도 됩니다. ) |
| | | | 파_대파_생것 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 2.6 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 1.3 | |
| | | | 맛술 | 1.3 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.65 | |
| | | | 물엿 | 0.65 | |
| | | | 후추_검은색_ 가루 | 0.07 | |
| | | 감자당근조림 ⑤⑥ | 감자, 대지, 생것 | 32.5 | ① 감자, 당근은 적당한 크기로 썬다.<br>② 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념장을 만든다.<br>④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 당근을 넣어 볶다가 양념장을 넣어 조린 후 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 13 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.65 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.26 | |
| | | | 물엿 | 0.26 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | (이유식)찐고구마40g | 고구마_분질(밤) 고구마_생것 | 26 | ① 찜통에 고구마를 담아 찐다. |
| 27[금] | 오전간식 | 김가루연두부죽(간식) ⑤ | 두부, 연두부 | 16.25 | 1. 쌀은 미리 불려 놓는다.(전날 불릴 경우 미리 냉장고에 보관한다.)<br>2. 연두부를 잘게 다진다.<br>3. 냄비에 1의 쌀을 넣고 참기름으로 볶다가 쌀이 퍼지면 소금으로 간을 한다.<br>4. 3의 쌀에 연두부를 넣고 물을 부어 끓인다.<br>5. 김가루를 넣고 한소끔 더 끓인 후 완성한다. |
| | | | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | |
| | | | 참기름 | 0.78 | |
| | | | 소금 | 0.33 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 참치미역국 ⑤⑥ | 덮밥, 참치 덮밥 | 9.75 | ① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다.<br>② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썬다.<br>③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다.<br>④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다. |
| | | | 간장_재래 | 1.3 | |
| | | | 미역, 말린것 | 1.3 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.33 | |
| | | | 참기름 | 0.33 | |
| | | 두부계란전 ①⑤⑥ | 두부 | 26 | ① 두부는 적당한 크기로 썰고, 소금과 후춧가루로 밑간한다.<br>② 그릇에 계란을 푼다.<br>③ ①의 두부에 밀가루, 계란을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. |
| | | | 달걀, 생것 | 6.5 | |
| | | | 밀, 중력밀가루 | 2.6 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 소금 | 0.65 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | | 버섯잡채 ⑤⑥ | 당면, 고구마, 말린것 | 6.5 | ① 표고버섯은 불려서 물기를 꼭 짜서 채 썰고, 새송이버섯은 길게 썰고, 느타리버섯은 가늘게 찢고, 마늘은 다지고, 당면은 물에 불려둔다.<br>② 채 썬 표고버섯과 불린 당면은 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름에 조물조물 버무린 후 식용유 두른 팬에 볶아 준비한다.<br>③ 새송이버섯과 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐서 짠 후 소금, 설탕, 참기름, 다진 마늘에 버무려 식용유 두른 팬에 볶아 준비한다.<br>④ 당근, 양파는 채 썰고, 시금치는 데친 후 식용유 두른 팬에 소금을 넣고 볶는다.<br>⑤ ②~④의 모든 재료를 넣고 버무린 후 참기름과 깨를 넣어 완성한다. |
| | | | 큰느타리버섯(새송이버섯)_생것 | 6.5 | |
| | | | 느타리버섯, 생것 | 5.85 | |
| | | | 표고버섯, 참나무재배, 생것 | 5.85 | |
| | | | 시금치, 생것 | 3.9 | |
| | | | 당근, 뿌리, 생것 | 3.25 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 참기름 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 간장, 재래 | 0.65 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 귤 | 귤, 조생, 생것 | 65 | |
| | | 떠먹는플레인요거트(85g) ② | 요구르트, 호상, 플레인 | 55.25 | - |
| | 오전간식 | 늙은호박죽 | 호박_늙은호박_생것 | 162.5 | 1. 늙은호박은 껍질을 깎아내고 씨를 제거하여 삶아낸다<br>2. 1번의 호박은 믹서에 갈아낸다.<br>3. 찹쌀가루는 물 200ml에 잘 풀어놓는다.<br>4. 2번을 중불에서 끓이다가 3번을 넣고 녹진해질 때까지 더 끓인다. |
| | | | 찹쌀, 가루 | 16.25 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | | 느타리버섯_생것 | 6.5 | ① 적당량의 물에 다시마를 넣고 육수를 우려낸다. |
| | | | 팽이버섯, 갈뫼, 생것 | 6.5 | |
| | | | 표고버섯, 참나무재배, 생것 | 6.5 | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 30[월] | 점심 | 모둠버섯들깨탕. ⑤⑥ | 들깨_말린것 | 1.95 | ② 느타리버섯, 표고버섯, 팽이버섯은 먹기 좋은 크기로 썰고 파는 송송 썬다.<br>③ 육수에 ②를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한 후 들깨가루로 마무리한다. |
| | | | 파, 생것 | 1.3 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.65 | |
| | | | 다시마, 말린것 | 0.33 | |
| | | 백순대볶음(영천) ⑤⑥⑱㉖ | 순대, 선지 비율 낮은것 | 26 | ① 양배추, 양파는 먹기 좋은 크기로 썰어주고 파는 세로로 썰어주고 깻잎은 얇게 썰어준다.<br>② 순대는 먹기 좋은 크기로 썰어준다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 순대, 양배추, 양파 순으로 볶아준다.<br>④ 소금, 설탕을 넣어 간을 하고 눌어붙지 않도록 물을 조금씩 추가하면 볶아준다.<br>⑤ 재료들이 익으면 깻잎과 들깨가루, 후춧가루를 넣어 마무리한다. |
| | | | 양배추_생것 | 9.75 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 파_대파_생것 | 3.25 | |
| | | | 들깻잎, 생것 | 1.95 | |
| | | | 들깨_볶은것 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 1.3 | |
| | | | 소금 | 0.65 | |
| | | | 후추_검은색_가루 | 0.33 | |
| | | 고구마조림 ⑤⑥ | 고구마, 분질(밤) 고구마, 생것 | 26 | ① 고구마는 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다.<br>④ 냄비에 콩기름을 두르고 고구마를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.62 | |
| | | | 콩기름 | 0.97 | |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 물엿 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 미니핫도그 ①②⑥⑩ | 핫도그, 냉동 | 19.5 | - |
| | | 요구르트(70ml)(경남) ② | 요구르트, 액상 | 45.5 | |
| 1[생일식단] | 오전간식 | (이유식)가자미양배추죽 | 멥쌀_백미_생것 | 9.1 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다.<br>② 가자미는 손질해 찜통에 찐 후 살만 발라 잘게 부수고, 양배추는 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③이 끓어 오르면 ②를 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때까지 끓인다. |
| | | | 가자미, 생것 | 6.5 | |
| | | | 양배추_생것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 당면쇠불고기(영천) ⑤⑥㉖ | 소고기_한우(1등급)_설도(설깃살)_생것 | 32.5 | ① 당면은 물에 불리고 쇠고기, 양파, 당근, 파를 썰어준다.<br>② 간장, 설탕, 다진 마늘, 다진 파, 참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 준다.<br>③ 쇠고기에 양념장을 부어 재워둔다.<br>④ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당면, 손질해둔 양파, 당근을 넣고 볶는다.<br>⑤ 파를 넣고 살짝 더 볶아 마무리한다. |
| | | | 당면_고구마_말린것 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 3.25 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 1.95 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 1.95 | |
| | | | 설탕_백설탕 | 1.3 | |
| | | | 참기름 | 1.3 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | | 파, 생것 | 0.65 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | 미역국 ⑤⑥ | 미역, 말린것 | 1.95 | ① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.<br>③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다. |
| | | | 참기름 | 0.97 | |
| | | | 간장_재래 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.26 | |
| | | 부추전 ①⑤⑥ | 부추_재래종_생것 | 22.75 | ① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다.<br>② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다. |
| | | | 달걀, 생것 | 6.5 | |
| | | | 밀, 부침가루 | 6.5 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 1.95 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | 오후간식 | 롤케이크(20g) ①②⑤⑥ | 케이크, 롤 케이크 | 13 | |
| | | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| 2[견학식단] | 오전간식 | (이유식)단호박표고죽 | 멥쌀_백미_생것 | 9.1 | ① 쌀은 불린 후 블렌더에 넣어 반쯤 으깨지도록 간다<br>② 표고버섯은 밑동을 제거하고, 단호박과 0.3cm 정도의 크기로 잘게 다진다.<br>③ 냄비에 ①과 물 140g을 넣고 끓인다.<br>④ ③가 끓어오르면 ②, ③을 넣고 숟가락을 기울여 똑똑 떨어지는 점도가 될 때 까지 끓인다. |
| | | | 표고버섯, 배지재배, 갓, 생것 | 6.5 | |
| | | | 호박, 단호박, 생것 | 6.5 | |
| | 점심 | 백미밥 | 멥쌀_백미_생것 | 35.75 | ① 쌀을 불린다.<br>② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. |
| | | 안매운참치김치찌개 ⑤⑥⑨ | 가다랑어, 유지통조림 | 19.5 | ① 통조림참치는 기름기를 빼고 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.<br>③ 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻어 적당한 크기로 썬다.<br>④ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다.<br>⑤ ④에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다. |
| | | | 김치, 배추 김치 | 6.5 | |
| | | | 양파_생것 | 6.5 | |
| | | | 파, 생것 | 1.95 | |
| | | | 참기름 | 0.97 | |
| | | | 간장, 개량, 산분해 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.33 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | 시금치나물 ⑤⑥ | 시금치_생것 | 22.75 | ① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다. |
| | | | 파, 생것 | 0.97 | |
| | | | 간장_재래 | 0.33 | |
| | | | 마늘, 깐마늘, 생것 | 0.13 | |
| | | | 참기름 | 0.13 | |
| | | | 소금 | 0.07 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |
| | | 백김치 | 김치, 백김치 | 13 | - 백김치는 1cm * 0.5cm 정도로 잘게 썰어서 제공한다. |
| | | 스크램블에그+케첩(경남) ①②⑤⑫ | 달걀, 생것 | 32.5 | ① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다.<br>② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익힌다.<br>③ 케첩을 곁들여 낸다. |
| | | | 우유 | 6.5 | |
| | | | 토마토 케첩 | 3.25 | |
| | | | 콩기름 | 1.95 | |
| | | | 소금 | 0.13 | |
| | | | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07 | |
| | 오후간식 | 우유(200ml) ② | 우유 | 130 | - |
| | | 멸치주먹밥 ⑤⑥ | 멥쌀_백미_생것 | 16.25 | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 멸치는 콩기름을 두른 팬에 간장, 물엿을 넣고 볶아준다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 잘게 다진 당근, 애호박을 살짝 볶는다.<br>④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 애호박, 멸치, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다. |
| | | | 멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것 | 3.25 | |
| | | | 당근_뿌리_생것 | 2.6 | |
| | | | 호박_애호박_생것 | 2.6 | |
| | | | 참기름 | 0.65 | |
| | | | 콩기름 | 0.65 | |
| | | | 간장, 개량, 양조 | 0.33 | |
| | | | 물엿 | 0.23 | |
| | | | 참깨_흰깨_볶은것 | 0.07 | |