

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
이[금]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓이면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무	9.75	15	
			파	1.3	2	
			간장	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		두부양념조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당한량의 물을 넣어 조리한다.
			간장	1.95	3	
			설탕	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		마늘종볶음	마늘종	22.75	35	① 마늘종은 적당한 크기로 썰다. ② 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘종, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고, 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파	6.5	10	
			간장	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
04[월]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		열무된장국	열무	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		참치채소볶음	가다랑어, 유지방조림	26	40	① 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 참치를 넣어 볶는다. ③ 소금과 고춧가루로 간을 한다. (만1~2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
			양파	6.5	10	
			애호박	6.5	10	
			녹색완두	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			콩기름	0.65	1	
			고춧가루	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		잔멸치조림	멸치	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 다진 마늘, 간장, 올리브오일을 넣고 조리한다.
			간장	0.33		
			마늘	0.33		
			콩기름	0.33		
			물엿	0.2		
		잔멸치아몬드조림	멸치		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진 마늘, 올리브오일을 넣고 조리한다.
			아몬드		5	
			간장		0.5	
			마늘		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
05[화]	저녁	달걀볶음밥	백미	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀	26	40	
			당근	6.5	10	
			양파	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		두부국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무	6.5	10	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		미역초무침	미역	19.5	30	① 미역은 적당한 크기로 손질하고 양파는 채 썰다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 미역과 양파를 넣고 무쳐낸다.
			양파	3.25	5	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			설탕	0.33	0.5	
			식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
06[수]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		버섯국	느타리버섯	6.5	10	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 표고버섯은 적당한 크기로 찢거나 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 간장, 소금으로 간을 한다.
			표고버섯	1.62	2.5	
			멸치	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.13	0.2	
		돼지불고기	돼지고기	29.25	45	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			파	1.95	3	
			간장	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕	0.13	0.2	
		시금치나물	시금치	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썰다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	3.25	5	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
07[목]	저녁	어묵덮밥	백미	26	40	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 어묵과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 대파를 볶다가 어묵, 양파를 넣고 볶는다. ④ ③에 진간장, 설탕, 약간의 물을 넣어 조리 후, 참기름을 두른다. ⑤ 그릇에 밥을 담고 ④를 얹어낸다.
			어묵	13	20	
			양파	5.2	8	
			파	1.95	3	
			간장	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			설탕	0.13	0.2	
		미소장국	파	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
		콩자반	콩(대두)	6.5	10	① 콩은 물에 불려 준비한다. ② 냄비에 물과 콩을 넣고 삶는다. ③ 콩이 익으면 간장, 설탕, 올리고당을 넣고 조리한다. ④ 깨를 부려 낸다.
			간장	1.3	2	
			물엿	0.33	0.5	
			설탕	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		깍두기	깍두기	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
08[금]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		감자양파국	감자	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썰는다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파	13	20	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		간장닭갈비	닭고기	29.25	45	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			양배추	6.5	10	
			감자	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			간장	1.3	2	
			들깨잎	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			물엿	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			후추	0.07	0.1	
		근대나물무침	근대	22.75	35	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 근대, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
11[월]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
		맑은애호박국	애호박	22.75	35	
			양파	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		어묵볶음	어묵	19.5	30	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리브오일, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 볶는다.
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
		순두부/양념장	두부, 순두부	32.5	50	① 다진파, 다진마늘, 간장, 참기름, 깨로 양념을 만들어 낸다.
			간장	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨	0.07	0.1	
12[화]	저녁	작은백미밥	백미	13	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
		잔치국수	국수	35.75	55	
			애호박	9.75	15	
			당근	6.5	10	
			파	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			김	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		감자조림	감자	55.25	85	
			간장	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
13[수]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		콩나물국	콩나물	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		소고기	소고기	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 채워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파	6.5	10	
			느타리버섯	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			파	1.95	3	
			간장	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕	0.13	0.2	
		고사리나물	고사리	22.75	35	① 마른 고사리의 경우 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고, 다진마늘, 다진파를 볶다가 고사리를 넣고 볶는다. ③ 간장과 참기름, 깨로 간하여 볶는다.
			콩기름	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
			파	0.33	0.5	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
14[목]	저녁	돼지고기굴소스덮밥	백미	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간을 한다. ③ 채소는 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기와 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 돼지고기가 어느정도 익으면 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 볶는다. ⑥ 밥 위에 올려 낸다.
			돼지고기	19.5	30	
			피망	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			굴 소스	0.65	1	
			설탕	0.65	1	
			종기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		맑은다시마국	무	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			다시마	1.95	3	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		시금치나물	시금치	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	3.25	5	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Food Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
18[월]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		버섯된장국	느타리버섯	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 버섯과 다진마늘을 넣고 끓인다.
			큰느타리버섯(새송이버섯)	3.25	5	
			표고버섯	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		떡갈비조림	미트볼	26	40	① 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 떡갈비를 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조리한다.
			피망	6.5	10	
			양파	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			설탕	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
		무나물	무	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파	0.65		
			간장	0.33		
			마늘	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 원개, 볶은것	0.13		
			소금	0.07		
		무생채	무		35	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘		1	
			설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루		0.2	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
			식초		0.2	
			참깨		0.2	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
19[화]	저녁	마파두부덮밥	백미	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다. (만 1~2세는 고추장을 제외하고 조리한다.)
			두부	19.5	30	
			돼지고기	13	20	
			파	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			전분	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			고추장	0.33	0.5	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			설탕	0.13	0.2	
		달걀국	달걀	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근	3.25	5	
			파	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		당근채볶음	당근	19.5	30	① 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 당근을 넣어 볶다가 어느정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			양파	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
20[수]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		맑은육개장	소고기	13	20	① 적당량의 물에 핏물을 댄 쇠고기와 다진마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 대파는 적당한 크기로 썰는다. ④ 쇠고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름 두른 냄비에 쇠고기, 숙주, 토란대, 고사리와 대파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤의 냄비에 육수를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			숙주나물	3.25	5	
			토란대	3.25	5	
			고사리	1.95	3	
			파	1.95	3	
			간장	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		훈제오리구이	오리고기	29.25	45	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰는다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		건파래볶음	파래	26	40	① 팬에 식용유와 참기름을 두른다. ② 건파래를 넣고 볶다가 소금과 설탕으로 간한다.
			참기름	0.33	0.5	
			콩기름	0.33	0.5	
			설탕	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
21[목]	저녁	돈육카레라이스	백미	26	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어 둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 썰 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 카레라이스를 올려 제공한다.
			돼지고기	13	20	
			카레 소스, 가루	9.75	15	
			양파	8.45	13	
			당근	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
		감자샐러드	감자	13	20	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자, 실파, 다진마늘과 국간장을 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		마카로니샐러드	마카로니	16.25	25	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 마카로니, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
			당근	3.25	5	
			양배추	3.25	5	
			피망	3.25	5	
			마요네즈	1.62	2.5	
			설탕	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	깍두기	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
22[금]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		숙주배추얇은국	배추	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 숙주, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간 한다.
			숙주나물	9.75	15	
			파	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		베이컨달걀말이	달걀	26	40	① 베이컨은 잘게 다진다. ② 달걀을 풀어 소금, 베이컨과 섞는다. ③ 실파는 잘게 썰어 ②에 넣고 식용유를 두른 팬에 말아서 부친다.
			베이컨	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			파	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		브로콜리깨무침	브로콜리	22.75	35	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
25[월]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		둘깨무갯국	무	19.5	30	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨	1.95	3	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		고등어살구이	고등어	29.25	45	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
			밀, 중력밀가루	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		애호박볶음	애호박	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썬다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
26[화]	저녁	참치나물비빔밥	백미	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 채 썰고, 참치는 기름을 빼서 준비한다. ③ 콩나물은 끓는 물에 삶고, 나머지 채소는 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 밥 위에 재료를 올리고, 간장과 참기름으로 간하여 준다.
			다량어	19.5	30	
			호박	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			무	3.25	5	
			콩나물	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			콩기름	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		어묵국	어묵	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	6.5	10	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		미역줄기볶음	미역	19.5	30	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 찢았을 빼고, 적당한 길이로 자른다. ② 끓는 물에 미역줄기를 살짝 데친다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			마늘	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
			콩기름	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
27[수]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		돼지고기배추맑은국	돼지고기	19.5	30	
			배추	16.25	25	
			파	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		채소달걀찜	달걀	26	40	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근	6.5	10	
			애호박	6.5	10	
			파	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	깍두기	13	20	
		김자반	김	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
28[목]	저녁	작은백미밥	백미	13	20	
		닭고기찜국수	찜국수	35.75	55	① 냄비에 물을 붓고 닭고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 닭고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썰고, 닭육수는 걸러둔다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 찜국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 닭육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 찜국수에 ⑤를 넣어 낸다. (기호에 따라 레몬즙을 넣는다.)
			닭고기	19.5	30	
			숙주나물	9.75	15	
			양파	6.5	10	
			쪽파	3.25	5	
			대파	1.95	3	
			다시마	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			멸치젓	0.33	0.5	
		근대된장무침	근대	22.75	35	① 근대는 껍질을 벗기고 살짝 데친 후 물기를 뺀다. ② 된장, 참기름, 다진마늘, 깨로 양념장을 만든다. ③ 근대에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			된장	1.3	2	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		깍두기	깍두기	13	20	

2025년 8월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
29[금]	저녁	백미밥	백미	35.75	55	
		달걀찜국	달걀	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
			파	1.95	3	
			다시마	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		오징어볶음	오징어	32.5	50	① 오징어와 양파, 파는 적당한 크기로 썰는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파와 양파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파	6.5	10	
			간장	1.95	3	
			참기름	1.3	2	
			파	1.3	2	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		콩나물무침	콩나물	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다. (만1~2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
			고춧가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	배추 김치	13	20	