

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		돼지고기배추맑은국	돼지고기, 목심	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 돼지고기와 배추, 파는 적당한 크기로 찌든다. ③ 육수에 돼지고기와 배추, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간 한다.
			배추, 생것	16.25	25	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		달걀말이 ①③	달걀	32.5	50	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근	3.25	5	
			애오박	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			파	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		무나물볶음	무, 조선무	16.25		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	0.97		
			파	0.97		
			간장	0.33		
			마늘	0.13		
			소금	0.07		
			참깨	0.07		
		무생채	무, 조선무		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, 식초, 참깨		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[화]	저녁	콩나물밥/양념장	엿쌀, 백미	35.75	55	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			콩나물	22.75	35	
			파	3.25	5	
			마늘	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
			고춧가루	0.07	0.1	
		감자국	감자	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		소불고기	소고기	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		버섯맑은국	애느타리버섯	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파	3.25	5	
			팽이버섯	3.25	5	
			표고버섯	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		닭가슴살데리야끼조림	닭고기, 가슴	19.5	30	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 파, 마늘은 다져서 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진마늘, 파, 간장, 물엿(올리고당)을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 양파와 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파	6.5	10	
			간장	3.25	5	
			물엿	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			파	0.33	0.5	
		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	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[목]	저녁	오징어당면덮밥	멤쌀, 백미	32.5	50	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채썬다. ② 식용유를 두른 팬에 1을 볶는다. ③ 삶은 당면과 볶은 재료를 함께 넣고 진간장, 설탕, 참기름과 깨를 넣어 간을 맞춘다. ④ 분량의 밥 위에 얹어 낸다.
			오징어	19.5	30	
			당면	6.5	10	
			양파	6.5	10	
			간장	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨	0.33	0.5	
		열갈이배춧국	열갈이배추	19.5	30	① 적당량의 물에 건더기마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 열갈이배추와 대파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 열갈이배추를 넣고 끓인다. ④ 국물이 우러나면 대파를 넣고 국간장으로 간을 하여 안소끔 더 끓인다.
			파	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			다시마	0.65	1	
			마늘	0.65	1	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
		연근조림	연근	22.75	35	① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			식초, 사과식초	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[금]	저녁	백미밥	맵쌀, 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, 대멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		양념돼지고기구이	돼지고기, 목심	26	40	① 돼지고기와 양파를 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 다진대파, 설탕, 고추장을 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 양념장에 돼지고기를 재워둔 후 팬에 굽는다. ④ 고기가 익을 때 쯤 양파를 넣어 익혀낸다.
			양파	3.25	5	
			고추장	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			설탕	0.65	1	
			파	0.33	0.5	
		단호박범벅	호박, 단호박	55.25	85	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으갠다. ② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다.
			포도, 건포도	3.25	5	
			마요네즈, 난황	1.62	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
08[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		들깨미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨	1.95	3	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			들기름	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		소고기잡스��이크	소고기, 등심	29.25	45	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진마늘과 목살을 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고, 조리한다.
			피망, 빨간색	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			양송이버섯	1.95	3	
			토마토 케첩	1.3	2	
			돈까스 소스	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			후추	0.2	0.3	
			설탕	0.13	0.2	
		숙주나물	숙주나물	22.75	35	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[화]	저녁	우영짜장덮밥	맵쌀, 백미	26	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 다져서 식초를 탄 물에 담갔다가 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 생강을 갈아 만든 생강즙으로 버무려둔다. ④ 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑥ 냄비에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 넣어 볶다가 우영, 양파, 애호박을 넣고 함께 볶고 물을 넣어 끓인다. ⑦ ⑥이 익으면 짜장소스를 넣고 끓이다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘 뒤 지은 밥 위에 올린다.
			돼지고기, 등심	19.5	30	
			우영, 생것	13	20	
			짜장 소스	9.75	15	
			양파	6.5	10	
			애호박	6.5	10	
			전분, 감자, 가루	1.62	2.5	
			콩기름	1.62	2.5	
			식초, 사과식초	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			생강	0.33	0.5	
		우동국물	무	3.25	5	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 감가루를 얹어 마무리한다.
			다시마	0.65	1	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			김	0.2	0.3	
		달걀프라이	달걀	19.5	30	
			콩기름	0.65	1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		맑은채소국	애호박	13	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
			양파	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			멸치, 중멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		연두부/양념장	두부, 연두부	52	80	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			간장	0.65	1	
			파	0.65	1	
			참기름	0.2	0.3	
			참깨	0.2	0.3	
		파프리카햄볶음	미니파프리카, 노란색	9.75	15	① 양파, 노란파프리카는 채썰기한다. ② 팬에 식용유를 두르고 양파를 달달 볶다가 진간장으로 간을 한다. ③ 양파가 부드럽게 익으면 노란파프리카, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			미니파프리카, 주황색	9.75	15	
			햄, 등심햄	6.5	10	
			양파	3.25	5	
			참기름	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금, 천일염	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[목]	저녁	작은백미밥	엿쌀, 백미	16.25	25	
		감자칼국수	국수, 칼국수	35.75	55	<div>① 적당한 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다.</div> <div>② 감자는 깍둑썰고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다.</div> <div>③ 간장, 깨, 참기름, 다진마늘로 양념장을 만든다.</div> <div>④ 육수에 감자를 넣고 끓이다가 칼국수면과 채소를 넣고 마저 끓인다.</div> <div>⑤ 양념장과 함께 낸다.</div>
			감자	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			애호박	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			멸치, 잔멸치	0.65	1	
			파	0.65	1	
			다시마	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		배추전	배추, 생것	22.75	35	<div>① 배추는 줄기 쪽으 두꺼운 부분을 두들겨 숨을 죽인다.</div> <div>② 그릇에 부침가루, 소금, 적당한 물과 함께 반죽을 만든다.</div> <div>③ 배추에 반죽을 묻혀 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.</div> <div>④ 적당한 크기로 자른다.</div>
			밀, 부침가루	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		시금치된장국	시금치	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		간장닭갈비	닭고기, 넓적다리	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	
		열무나물	열무	22.75		① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	3.25		
			간장, 마늘, 참기름	0.33		
			참깨	0.13		
		열무겉절이	열무		35	① 열무와 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름, 식초와 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 열무와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무리는다.
			당근		5	
			간장		1	
			마늘		0.5	
			설탕, 식초, 참기름, 참깨		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		안매운참치김치국	김치, 배추 김치	9.75	15	① 참치는 기름기를 빼고 배추김치는 행귀 적당한 크기로 찢다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			가다랑어, 유지방조림	6.5	10	
			양파	6.5	10	
			파	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			간장	0.2	0.3	
		버섯잡채	느타리버섯	6.5	10	① 당면은 끓는 물에 삶아 물기를 빼고, 표고버섯은 찬물에 불린다. ② 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 당근, 양파, 팽이버섯, 표고버섯과 느타리버섯은 적당한 크기로 찢다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 팽이버섯, 표고버섯과 느타리버섯을 볶는다. ⑤ 그릇에 ①, ②, ④를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			당면	6.5	10	
			팽이버섯	6.5	10	
			표고버섯	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			시금치	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨	0.07	0.1	
		마늘중볶음	마늘중	22.75	35	① 마늘중은 적당한 크기로 찢다. ② 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘중, 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	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[화]	저녁	게살볶음밥	엿쌀, 백미	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			게맛살	19.5	30	
			당근	6.5	10	
			양파	6.5	10	
			애호박	3.25	5	
			파	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		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	
		감자조림	감자	55.25	85	① 감자는 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		두부탕국	두부	13	20	① 두부와 소고기는 적당한 크기로 썰다. ② 참기름을 두른 냄비에 쇠고기를 볶는다. ③ 소고기가 익으면 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ 끓으면 두부를 넣고 한번 더 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 한다.
			소고기	6.5	10	
			간장	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		닭살버터구이	닭고기, 넓적다리	29.25	45	① 닭살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 채소는는 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 버터를 두르고 닭살과 채소를 볶는다.
			피망, 빨간색	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			버터	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
			후추	0.07	0.1	
		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, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[목]	저녁	소고기버섯덮밥	엿쌀, 백미	35.75	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기와 버섯, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 굴소스, 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진파를 넣고 볶다가 소고기와 버섯, 채소를 넣어 볶는다. ⑤ 양념을 넣어 끓이다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 올린다.
			소고기, 등심	19.5	30	
			큰느타리버섯	6.5	10	
			느타리버섯	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			굴 소스	0.97	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			전분, 감자, 가루	0.13	0.2	
		맑은애호박국	애호박	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		마카로니옥수수샐러드	파스타, 마카로니	13	20	① 마카로니는 삶아서 준비한다. ② 당근과 오이는 적당한 크기로 자른다. ③ 마카로니, 당근, 오이, 옥수수, 마요네즈와 머스터드를 버무려 낸다. (마카로니를 삶을 때 기름을 소량 넣으면, 건져 낸 후 마카로니끼리 붙지 않아 조리하기 쉽습니다.)
			옥수수, 가당, 통조림	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			마요네즈, 난황	3.25	5	
			오이	3.25	5	
			겨자, 가루	1.3	2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		무쌈국	무, 조선무	22.75	35	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		삼치데리야끼조림	삼치	29.25	45	① 삼치살은 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 올리고당, 청주, 후추를 넣어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			밀, 중력밀가루	4.55	7	
			간장	1.95	3	
			청주, 알코올 16%	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			물엿	0.97	1.5	
			마늘	0.65	1	
			후추	0.33	0.5	
		아욱된장무침	아욱	26	40	① 아욱은 손질하여 끓는 물에 소금을 넣고 데친다. ② 데친 아욱은 찬물에 담가 흔들어 씻은 후 물기를 제거하여 적당한 크기로 썬다. ③ 파와 마늘은 다진다. ④ 데친 아욱에 된장, 진간장, 다진대파, 다진마늘, 참기름과 깨를 넣고 무쳐낸다.
			된장	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
			파	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		열무된장국	열무	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 적당한 크기로 찌다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		소고기장조림	소고기, 등심	29.25	45	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
			간장	1.3	2	
			설탕	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		양배추크래미전	밀, 중력밀가루	13	20	① 양배추는 얇게 채 썬다. ② 크래미는 잘게 찢는다. ③ 양배추, 크래미, 밀가루, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 굽는다.
			양배추	10.4	16	
			크래미	10.4	16	
			콩기름	1.3	2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[화]	저녁	닭가슴살버섯리조또	애플, 백미	32.5	50	① 닭가슴살, 표고버섯과 새송이버섯은 적당한 크기로 다진다. ② 식용유를 두른 팬에 1의 재료와 불린 쌀을 넣어 볶는다. ③ 쌀이 익으면 우유를 넣어 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			우유	32.5	50	
			닭고기, 가슴	9.75	15	
			큰느타리버섯	3.25	5	
			표고버섯, 참나무재배	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		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, 대멸치	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		오이무침	오이	22.75	35	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			파	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.2	0.3	
			참깨	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		콩가루부춧국	부추, 재래종	13	20	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 부추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진마늘과 국간장으로 간을 맞춘다.
			노란콩, 가루를 볶은것	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			멸치, 중멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		새우살케첩조림	새우, 시바새우	26	40	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 케첩, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색	6.5	10	
			양파	3.25	5	
			토마토 케첩	1.62	2.5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘	0.33	0.5	
			간장	0.2	0.3	
			설탕	0.2	0.3	
		감자채볶음	감자	22.75	35	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다. (감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 붙지 않는다.)
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[목]	저녁	소고기무밥/양념장	엿쌀, 백미	32.5	50	① 쌀은 불리고 무는 채 썬다. ② 소고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루로 버무려 밀간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 무와 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 쇠고기무밥과 함께 곁들인다.
			소고기	16.25	25	
			무	9.75	15	
			파	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			후추	0.07	0.1	
		팽이장국	팽이버섯	6.5	10	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 팽이는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	2.6	4	
			파	1.62	2.5	
			마늘	0.33	0.5	
		잔멸치볶음	멸치, 잔멸치	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장	0.33		
			마늘	0.33		
			물엿	0.33		
			콩기름	0.33		
		잔멸치아몬드볶음	멸치, 잔멸치		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			아몬드		5	
			간장		0.5	
			마늘		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		감자양파국	감자	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파	13	20	
			파	1.3	2	
			멸치, 대멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		베이컨달걀찜	달걀	26	40	① 베이컨과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			베이컨	6.5	10	
			파	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		김자반	김, 맛김	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	35.75	55	
		돼지고기새우겉국	돼지고기, 등심	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 건다시마로 육수를 우려낸다. ② 돼지고기, 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 새우젓은 물기를 짰 후 잘게 다져준다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 다시마를 건져낸 끓는 육수에 돼지고기를 넣고 떠오르는 불순물은 제거해주고 맛술로 비린 맛을 잡아준다. ⑤ 새우젓을 넣고 끓이다가 마늘, 파, 무, 두부를 넣고 더 끓여준다.
			무, 조선무	6.5	10	
			두부	3.25	5	
			파	1.95	3	
			다시마	0.65	1	
			맛술	0.65	1	
			새우젓, 염절임	0.65	1	
			마늘	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, 적당량의 물을 넣어 조린다.
			간장,	1.95	3	
			설탕	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		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	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 9월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[화]	저녁	시금치돈육소보로덮밥	엿쌀, 백미	32.5	50	① 백미는 충분히 불린 후 고슬하게 밥을 짓는다. ② 시금치는 적당한 크기로 썰고, 마늘과 돼지고기는 다진다.(돼지고기는 다짐육을 써도 좋다.) ③ 그릇에 진간장, 설탕, 액젓, 맛술, 굴소스, 후춧가루를 넣어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 돼지고기를 넣어 쪄가며 볶은 후, 고기가 거의 익으면 ③의 양념을 부어 졸인다. ⑥ 줄이다가 올리고당을 넣는다. ⑦ 시금치를 넣고 뒤적여 숨이 죽으면, 참기름을 돌려 낸다. ⑧ 그릇에 밥을 담고 ⑦의 시금치돼지고기볶음을 얹어낸다.
			돼지고기, 목심	22.75	35	
			시금치	16.25	25	
			간장	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			마늘	0.97	1.5	
			맛술	0.97	1.5	
			멸치, 액젓	0.97	1.5	
			물엿	0.97	1.5	
			설탕, 백설탕	0.97	1.5	
			참기름	0.97	1.5	
			굴 소스	0.33	0.5	
			후추	0.13	0.2	
		유부장국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
		비빔만두	만두, 고기 만두	29.25	45	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			양배추	3.25	5	
			오이	3.25	5	
			식초, 사과식초	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			고춧가루	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	