

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		새우살뭉국	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진 마늘, 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 새우를 넣고 끓인 후 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	13	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		간장닭살조림	닭고기, 넓적다리, 생것	29.25	45	① 닭고기와 피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조린다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			피망, 초록색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		감자채당근볶음	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 감자와 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자를 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 당근을 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 생것	9.75	15	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[목]	저녁	소고기굴소스덮밥	엿살, 백미	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 썰어 소금으로 밑간을 한다. ③ 채소는 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 쇠고기와 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 소고기가 반쯤 익으면 채소를 넣고 볶다가 굴소스, 설탕, 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 올려 낸다.
			소고기, 등심, 생것	19.5	30	
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			굴 소스	0.97	1.5	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		두부구이/양념장	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			파, 쪽파, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		달걀싹파국	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		동그랑땡구이/케첩	동그랑땡, 냉동	32.5	50	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			토마토 케첩	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
		숙주나물	숙주나물, 생것	22.75	35	① 숙주는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		안매운닭개장	닭고기, 생계, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 닭고기와 다진마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			숙주나물, 생것	3.25	5	
			토란대, 줄기, 생것	3.25	5	
			고사리, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		복어두부조림	두부	13	20	① 복어채는 흐르는 물에 씻은 후 가시를 제거하고 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 두부는 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ 다진마늘, 올리고당, 참기름, 저염진간장을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 복어채, 두부를 넣고 양념장과 물을 자작하게 부어 조리한다. ⑤ 두부가 익으면 대파를 송송 썰어 넣는다. ⑥ 참깨를 뿌려 완성한다.
			명태, 복어, 말린것	9.75	15	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	0.5	
		양배추나물	양배추, 생것	22.75		① 양배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 양배추, 다진파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.65		
			간장, 재래, 참기름	0.33		
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33		
			참깨, 흰색, 볶은것	0.13		
			소금	0.07		
		양배추사과무침	양배추, 생것		25	① 양배추, 사과는 적당한 크기로 썰다. ② 다진 마늘, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리다.
			사과, 부사(후지), 생것		10	
			마늘, 깎마늘, 생것		0.5	
			설탕, 백설탕		0.5	
			식초, 쌀식초, 참기름		0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것		0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[화]	저녁	오리고기애호박볶음밥	엿살, 백미	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 오리고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. ③ 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 ②의 오리고기, 애호박, 양파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			오리고기, 생것, 껍질 포함	16.25	25	
			호박, 애호박	6.5	10	
			양파, 생것	5.2	8	
			파, 대파	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.13	0.2	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	19.5	30	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	26	40	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	3.25	5	
			오이, 다다기, 생것	3.25	5	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	5	
			마요네즈, 난황	1.62	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		두부된장국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		참치달걀말이	달걀, 생것	26	40	① 달걀을 풀어 소금, 참치를 섞는다. ② 실파는 잘게 썰어 ①에 넣고 식용유를 두른 팬에 부친다.
			가다랑어, 유지통조림	13	20	
			콩기름	1.3	2	
			파, 실파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		콩나물초무침	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 간장, 식초, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 새콤하게 버무려낸다.
			파, 생것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			식초, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[목]	저녁	작은백미밥	엷쌀, 백미	16.25	25	<div>① 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 감자는 껍둑썰고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 간장, 깨, 참기름, 다진마늘로 양념장을 만든다. ④ 육수에 감자를 넣고 끓이다가 칼국수면과 채소를 넣고 마저 끓인다. ⑤ 양념장과 함께 낸다.</div>
		감자칼국수	국수, 칼국수, 생것	35.75	55	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		치킨너겟/머스타드소스	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	29.25	45	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.95	3	
			콩기름	1.95	3	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		다시마양파국	양파, 생것	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			다시마, 말린것	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	29.25	45	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	19.5	30	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 짠맛을 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, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			콩기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		유부팽이버섯국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 팽이버섯, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			팽이버섯, 백로, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			간장, 깨래	0.33	0.5	
			다시마, 생것	0.13	0.2	
		소불고기	소고기, 등심, 생것	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. 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, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			당근, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 깨랑, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		무나물볶음	무, 조선무, 생것	16.25		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 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, 생것	0.97		
			간장, 깨래	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
			소금, 참깨	0.07		
		무생채	무, 조선무, 생것		35	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것		1	
			설탕, 백설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루, 식초		0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[화]	저녁	달고기하이라이스	엿살, 백미	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 달고기, 감자, 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 하이라이스가루는 물에 풀어둔다. ④ 콩기름을 두른 팬에 2의 재료를 볶다가 하이라이스가루를 푼 물을 넣고 걸쭉해질 때까지 끓인다. ⑤ 밥에 얹어낸다.
			달고기, 가슴	19.5	30	
			카레, 가루	6.5	10	
			감자, 대지, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
		미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		크래미양배추샐러드	계맛살	16.25	25	① 크래미와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 크래미와 양배추에 옥수수과 마요네즈를 넣고 버무려 낸다.
			양배추, 생것	9.75	15	
			마요네즈, 난황	3.25	5	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미	35.75	55	
		소고기버섯찌개	소고기, 양제(업진살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 소고기와 버섯, 무는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 소고기와 버섯, 무를 넣고 끓인다. ④ 다진마늘과 고춧가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			새송이버섯, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
		채소달걀찜	달걀, 생것	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 찜다.
			당근, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		고구마줄기볶음	고구마, 줄기, 생것	22.75	35	① 고구마줄기는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 고구마 줄기를 볶다가 진간장, 설탕과 다진마늘을 넣고 볶는다. ③ 불을 끄고 참기름과 깨를 넣고 버무려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 가루	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[목]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	
		오이비빔국수	국수, 소면, 말린것	26	40	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ 소면에 ③을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			오이, 다다기, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	2.6	4	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			콩기름	0.97	1.5	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		찐만두/양념장	만두, 고기 만두, 냉동	26	40	① 찜통에 만두를 담아 찐다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 산분해	0.65	1	
			식초, 사과식초	0.33	0.5	
		백김치	김치, 백김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		숙주배추얇은국	배추, 생것	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, 생것	9.75	15	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		공치애호박조림	공치, 조미통조림	29.25	45	① 공치(통조림)와 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당한량의 물과 공치, 양념장, 애호박을 넣고 조리한다.
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		가지무침	가지, 생것	22.75	35	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진마늘, 다진파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			간장, 재래	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[월]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		오징어볶음/소면	오징어, 생것	26	40	① 소면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ④ ③에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한 후 소면과 곁들인다.
			국수, 소면, 말린것	13	20	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		김구이	김, 참김, 말린것	0.65	1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.07	0.1	
			참기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[화]	저녁	새송이버섯영양밥	멥쌀, 백미, 생것	16.25	25	① 찹쌀, 멥쌀을 불려 둔다. ② 새송이, 표고버섯을 다듬고 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 당근, 밤, 무는 껍질을 벗기고 깨끗이 씻어 작게 깎둑썬다. ④ 은행은 콩기름을 두른 팬에 볶아 껍질을 벗긴다. ⑤ 솥에 불린 쌀과 밥, 당근, 무, 은행과 버섯을 올리고 다시마와 물을 넣어 밥을 짓는다. ⑥ 진간장, 참기름, 깨를 섞어 만든 양념장을 영양밥과 곁들여 낸다.
			찹쌀, 백미, 생것	16.25	25	
			새송이버섯, 생것	9.75	15	
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			밤, 생것	6.5	10	
			은행, 생것	6.5	10	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
		미소장국	파, 생것	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, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
		참치깻잎전	가다랑어, 유지방조림	26	40	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 둥그렇게 전을 부친다.
			들깻잎, 생것	6.5	10	
			달걀, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀국	달걀, 생것	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, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		돼지고기파채볶음	돼지고기, 목심, 생것	29.25	45	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
			파, 대파, 생것	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			풍기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		우영조림	우영, 생것	22.75	35	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[목]	저녁	소고기파프리카볶음밥	엿알, 백미, 생것	30.55	47	① 다진 소고기는 키친타월로 핏물을 제거하고 간장과 설탕, 다진마늘, 후추를 넣어 재워 놓는다. ② 당근, 양파, 각종 파프리카를 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 재워둔 소고기를 볶다가 당근, 양파, 파프리카를 넣고 볶는다. ④ ③에 분량의 밥을 넣고 볶다가 소금으로 간한다. ⑤ ④에 참기름을 넣어 마무리한다.
			소고기, 우둔(우둔살), 생것	19.5	30	
			양파, 생것	9.75	15	
			당근, 생것	6.5	10	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	3.25	5	
			파프리카, 주황색, 생것	3.25	5	
			간장, 참기름	0.97	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			소금, 후추	0.07	0.1	
		시금치맑은국	시금치, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치, 대파는 적당한 크기로 찌든다. ③ ①의 육수에 시금치, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 재료가 익으면 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25		① 감자는 적당한 크기로 찌든다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리브오일, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿, 참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		고추장감자조림	감자, 대지, 생것		85	① 감자는 적당한 크기로 찌 후 5분정도 물에 담가두어서 전분을 제거한다. ② 대파는 큼직하게 자르고, 마늘은 다져서 준비한다. ③ 다른 용기에 고추장, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 함께 넣고 골고루 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고, 감자를 넣고 약 2분 가량 볶은 후 적정량의 물, 양념장을 모두 넣어 끓인다. ⑤ 감자가 익으면 파를 넣어 2분 정도 끓인 후 불을 끄고 깨를 뿌려낸다.
			고추장, 개량		5	
			마늘, 파		5	
			콩기름		2	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿, 참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
31[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		닭살미역국	닭고기, 날적다리, 생것	19.5	30	① 닭고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찐다. ② 참기름을 두른 냄비에 닭고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		두부구이/양념장	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 찐다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			파, 쪽파, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	