

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀탕	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 달걀과 다진파, 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		두부스테이크	두부	32.5	50	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 쥔다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 등걸납작하게 빚는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			돈까스 소스	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			밀, 빵가루	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		근대나물무침	근대, 생것	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, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[화]	저녁	목살숙주덮밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 숙주, 당근, 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 진간장, 다진마늘, 참기름과 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ④ ②의 재료에 양념장을 넣고 채운다. ⑤ 식용유 두른 팬에 채워 둔 재료를 볶는다. ⑥ 밥 위에 얹어낸다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	16.25	25	
			숙주나물, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 가루	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		마카로니샐러드	파스타, 마카로니, 말린것	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, 생것	3.25	5	
			양배추, 생것	3.25	5	
			피망, 빨간색	3.25	5	
			마요네즈, 전란	1.62	2.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. 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	
		닭살조림	닭고기, 생것	29.25	45	① 닭살과 피망, 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭살과 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조린다. ④ 참깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			피망, 초록색	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		시금치나물	시금치, 생것	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, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[목]	저녁	콩나물무밥/양념장	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불리고, 콩나물은 다듬어 씻고, 무는 채썰기한다. ② 밥솥에 백미, 무, 콩나물 순서로 얹어 밥을 짓는다. ③ 대파는 다져서 진간장, 참기름, 설탕, 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. ④ 콩나물무밥에 ③의 양념장을 곁들인다.
			콩나물, 생것	13	20	
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			참기름	1.95	3	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		맑은두붓국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	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 재워둔다. 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, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		건새우애호박국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 적당량의 물에 건새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마는 건져낸다. ③ 애호박은 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 애호박, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 한소끔 더 끓인다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	29.25	45	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25		① 감자는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		고추장감자조림	감자, 대지, 생것		85	① 감자는 적당한 크기로 썬 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, 생것		5	
			파, 대파, 생것		5	
			콩기름		2	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		오징어묵국	오징어, 생것	16.25	25	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		오리고기채소볶음	오리고기, 집오리, 생것	26	40	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		단호박범벅	호박, 단호박, 생것	55.25	85	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 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 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[화]	저녁	작은백미밥	엿알, 백미, 생것	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
		감자수제비	밀, 중력밀가루	32.5	50	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
		다진소고기육전	소고기, 등심, 생것	22.75	35	
			달걀, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		황태국	명태, 황태, 말린것	5.2	8	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 황태를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		한식잡채	돼지고기, 육심, 생것	13	20	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			당면, 고구마, 말린것	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파프리카, 초록색	3.25	5	
			간장, 재래	1.3	2	
			목이버섯, 말린것	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	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, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[목]	저녁	시금치돈육소보로덮밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 충분히 불린 후 고슬하게 밥을 짓는다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢고, 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 쪄개며 볶은 후, 고기가 거의 익으면 ③의 양념을 부어 졸인다. ⑥ 졸이다가 올리고당을 넣는다. ⑦ 시금치를 넣고 뒤적여 숨이 죽으면, 참기름을 돌려 낸다. ⑧ 그릇에 밥을 담고 ⑦의 시금치돼지고기볶음을 얹어낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	22.75	35	
			시금치, 생것	16.25	25	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	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, 가루	0.13	0.2	
		순두부백탕	두부, 순두부	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		마늘종조림	마늘종, 꽃줄기, 생것	22.75	35	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		청국장찌개	두부	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 썰는다. ③ ①에 청국장과 된장을 풀어 끓이고 애호박, 두부, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.95	3	
			된장, 재래	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			청국장	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		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 찜는다.
			당근, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	0.65		
			간장_재래	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
			소금	0.07		
		무생채	무, 조선무, 생것		35	① 무는 채 썰는다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깻마늘, 생것		1	
			설탕, 백설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루, 가루		0.2	
			식초, 현미식초		0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		양배추된장국	양배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 양배추와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 양배추와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		대패삼겹콩나물찜	돼지고기, 삼겹살, 생것	13	20	① 콩나물은 다듬어 씻고 대패삼겹살은 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 콩나물을 깔고 대패삼겹살을 콩나물 위에 올린다. ④ ③에 양념장을 넣고 뚜껑을 덮어 약불에서 10분간 익힌다. ⑤ ④에 후추를 뿌리고 살짝만 찜다.
			콩나물, 생것	6.5	10	
			후추, 가루	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 가루	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		김자반	김, 맛김, 조미, 구운것	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[화]	저녁	버섯베이컨볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 버섯, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ④ 밥을 넣고 볶다가 소금과 참기름으로 간한다.
			베이컨	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. 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	
		단배추나물	배추, 생것	22.75	35	① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썰다. ② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 양파, 무, 부추, 새우는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 부추, 양파, 새우를 넣는다. ④ 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
		새우살부춧국	새우, 가시발새우, 생것	9.75	15	
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			부추, 재래종, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			다시마, 생것	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
		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	
		간장진미채조림	오징어, 포, 조미하여 말린것	13		① 진간장, 물엿(올리고당), 다진마늘, 깨와 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ② 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	1.95		
			물엿	0.65		
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2		
		고추장진미채조림	오징어, 조미훈제		20	① 진미채는 적당한 길이로 자른다. ② 고추장, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 다진마늘과 깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조리한다.
			고추장, 개량		2	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿, 설탕		1	
			마늘, 깰마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[목]	저녁	브로콜리짜장라이스	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 브로콜리, 감자, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②의 재료를 볶는다. ④ 짜장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다. ⑤ 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 넣는다. ⑥ 설탕으로 간을 하고 적당한 농도가 날 때까지 끓인다. ⑦ 완성된 짜장은 밥에 얹어 제공한다.
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			브로콜리, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			춘장	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			설탕, 가루	1.3	2	
			전분, 감자, 가루	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
		미소장국	파, 생것	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 미소단장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
		애호박전	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 동그란모양으로 썬다. ② 애호박에 부침가루, 달걀 순으로 묻힌다. ③ 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	3.25	5	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[금]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		느타리버섯숙주국	느타리버섯, 생것	6.5	10	① 적당량의 물에 멸치와 다시마, 일부 무를 넣어 육수를 낸다. ② 숙주는 깨끗이 씻은 후 3cm 길이로 썬다. ③ 느타리버섯은 3cm 길이로 썬 후, 잘게 찢는다. ④ 나머지 무는 1x1x0.2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썬다. ⑤ 육수에 ②와③, ④의 무, 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑥ 마지막에 ④의 대파를 넣고 간장과 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			숙주나물, 생것	6.5	10	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.97	1.5	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.13	0.2	
		고등어살구이	고등어, 생것	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	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		배추된장국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		소고기장조림	소고기, 등심, 생것	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, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		고구마채소튀김	고구마, 생것	9.75	15	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기류를 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			밀, 튀김가루	6.5	10	
			양파_생것	6.5	10	
			당근, 생것	4.55	7	
			파, 쪽파, 생것	3.25	5	
			공기류	1.95	3	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[화]	저녁	돼지고기우영볶음밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 우영은 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 찬물에 행구고 물기를 빼고 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 우영을 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	
			우영, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		사과샐러드	사과, 부사(우지), 생것	32.5		① 사과는 적당한 크기로 썬다. ② ①에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	3.25		
		사과땅콩샐러드	사과, 부사(우지), 생것		25	① 사과와 당근은 짧게 채썰기하고, 방울토마토는 작게 썬다. ② 다진마늘, 식초, 설탕, 레몬주스를 섞어 소스를 만든다. ③ 사과, 당근, ②의 소스를 넣고 섞은 뒤 볶은 땅콩을 뿌려낸다.
			토마토, 방울토마토, 생것		10	
			당근, 뿌리, 생것		5	
			땅콩, 볶은것		2	
			레몬 과즙		1	
			식초, 양조		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.2	
			설탕, 백설탕		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		다시마감젓국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 다시마는 건져 적당한 크기로 찢다. ③ 감자와 파는 적당한 크기로 찢다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		팽이버섯달걀말이	달걀, 생것	19.5	30	① 그릇에 달걀을 풀고, 팽이버섯과 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 팽이버섯과 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			팽이버섯, 갈뎬, 생것	3.25	5	
			당근, 생것	1.95	3	
			콩기름	0.97	1.5	
			소금	0.33	0.5	
		청포묵김가루무침	녹두묵	29.25	45	① 청포묵은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 참김, 구운것	1.95	3	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[목]	저녁	개살청경채덮밥	멸살, 백미, 생것	22.75	35	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 청경채, 양파, 당근을 적당한 크기로 채 썬다. ③ 진간장, 다진마늘, 참기름과 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ④ 식용유 두른 팬에 당근을 넣고 볶은 후 양파, 개맛살을 넣고 볶는다. ⑤ 양파가 투명해지면 청경채와 양념장을 넣고 전분물로 농도를 조절하여 완성한다. ⑥ 밥 위에 ⑤를 올려 제공한다.
			청경채, 생것	9.75	15	
			개맛살	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.95	3	
			간장, 재래	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			전분, 감자, 가루	0.33	0.5	
			소금, 천일염, 가는소금	0.13	0.2	
		들깨미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			들기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		어묵채소조림	어묵, 튀긴것	9.75	15	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 적당한량의 물과 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 조리한다.
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 생것	3.25	5	
			피망, 빨간색	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 11월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 채소와 다진마늘을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		돼지고기볶음	돼지고기, 목살(목심살), 생것	29.25	45	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 다진 마늘, 참기름, 케첩, 고추장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ③ 끓는 물에 돼지고기를 삶는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 볶는다.
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			토마토 케첩	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			고추장, 개량	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		당근채볶음	당근, 뿌리, 생것	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, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		백김치	김치, 백김치	13	20	