

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		들깨묵국	무, 조전무, 생것	13	20	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 무는 채 썬다. ③ 참기를 두른 냄비에 무를 넣고 볶는다. ④ ③의 냄비에 육수를 부어 끓이다가 들깨가루, 국간장과 다진마늘을 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			간장, 재래	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		간장두부조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		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 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[화]	저녁	얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 얼갈이와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 얼갈이와 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	
		치킨가라아게	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	40	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. ② 밀가루, 전분, 카레가루, 달걀, 적당량의 물을 섞은 뒤 1의 닭고기를 넣어 버무린다. ③ 닭고기를 바삭하게 튀긴다.
			달걀, 생것	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	3.25	5	
			콩기름	3.25	5	
			전분, 감자, 가루	1.95	3	
			카레, 가루	0.65	1	
			소금, 천일염	0.07	0.1	
		버섯리조토	양송이버섯, 생것	19.5	30	① 양파는 사방 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 양송이버섯은 모양대로 0.3cm 두께로 썰다. ② 팬에 올리브오일을 두르고 다진 마늘과 버섯을 넣고 볶다가 소금, 후춧가루로 간을 한 후, 파슬리 가루를 넣고 5분간 더 볶는다. ③ 냄비에 버터와 양파를 넣고 볶는다. ④ 양파가 투명해 지면 쌀을 넣고 볶는다. ⑤ 중불에서 4분 정도 볶다가 채소 육수를 조금씩 넣어가면서 약한 불에서 끓인다. ⑥ 쌀이 거의 익었을 때 2와 파마산치즈를 넣고 조금 더 끓이다가 소금, 후춧가루로 간을 한다.
			엠평쌀, 백미, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	4.55	7	
			버터	3.25	5	
			치즈, 파마산	3.25	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			소금	0.65	1	
			올리브유	0.65	1	
			파슬리, 말린것	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0.2	
		오이피클	오이피클, 초절임	13	20	

# 2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기국	소고기, 양지(차돌박이), 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 파, 다진마늘을 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		공치애호박조림	공치, 조미통조림	29.25	45	① 공치(통조림)와 애호박은 적당한 크기로 썰다. 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, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		안매운콩나물무침	콩나물, 생것	22.75		① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹궈 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어준다. ④ ③의 파를 잘게 찢고 마늘은 다져준다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 소금, 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			소금	0.33		
			참기름	0.33		
			파, 생것	0.33		
			고춧가루, 가루	0.2		
		콩나물무침	콩나물, 생것		35	① 콩나물은 꼬리를 손질하고 데친다. ② 파는 잘게 다진다. ③ 진간장, 참기름, 다진 파, 깨, 고춧가루로 양념장을 만들어 콩나물과 무쳐낸다.
			파, 생것		2	
			간장, 개량, 양조		1	
			참기름		1	
			참깨, 흰깨, 볶은것		1	
			고춧가루, 가루		0.3	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[목]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	13	20	
		어묵우동	국수, 우동, 생것	35.75	55	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 속갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 속갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			어묵, 찐어묵	13	20	
			계맛살	6.5	10	
			두부, 유부	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			속갓, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			김, 참김, 구운것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	32.5	50	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀찐국	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		돼지고기단호박조림	돼지고기, 등심, 생것	26	40	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 핏물을 제거한다. ② 단호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 진간장, 올리브油和 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 돼지고기와 양념장을 넣고 적당량의 물을 부어 끓여오르면 단호박과 양파를 넣어 국물이 자작해질 때까지 조리한다.
			호박, 단호박, 생것	5.2	8	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			물엿	1.3	2	
			양파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
		김가루무침	김, 참김, 말린것	1.3	2	① 실파는 적당한 크기로 썬다. ② 김은 봉지에 넣어 잘게 부순다. ③ 진간장, 참기름, 깨와 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다. ④ 김에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

# 2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
08[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	19.5	30	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찌다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		삼치살구이	삼치, 생것	29.25	45	① 삼치는 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	
		배추나물	배추, 생것	22.75	35	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찌다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[화]	저녁	닭살필라프	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭가슴살과 다진마늘을 넣고 볶는다. ④ 닭고기가 반쯤 익으면 2의 양배추, 양파, 당근과 굴소스, 참기름을 넣어 볶는다. ⑤ 재료가 모두 익으면 밥과 깨를 넣고 볶아낸다.
			닭고기, 살코기, 생것	19.5	30	
			굴 소스	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양배추	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		두부장국	두부	6.5	10	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 두부는 1cm 크기로 깍둑썰고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷썰기 한다. ③ 육수에 두부, 대파를 넣고 간장, 소금으로 간을 한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			소금	0.2	0.3	
		우영조림	우영, 생것	22.75		① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당한량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
		우영견과류조림	우영, 생것		35	① 우영은 썰어서 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. ② 진간장, 물엿(올리고당), 깨와 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 우영과 아몬드에 양념장을 넣고 조리낸다.
			아몬드, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		2	
			물엿		1	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	



2025년 12월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은동태국	명태, 동태, 냉동	13	20	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 동태살은 깨끗이 손질하고 무, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 양파와 다진마늘을 넣는다. ④ 동태살을 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다. ⑤ 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금, 천일염	0.07	0.1	
		떡갈비피망조림	떡갈비, 냉동	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 조린다.
			피망, 빨간색, 데친것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		숙주나물	숙주나물, 생것	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, 생것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[목]	저녁	무밥/양념장	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 무는 채 썰고, 대파는 적당한 크기로 다진다. ② 불린 쌀에 채 썬 무를 얹어 밥을 짓는다. ③ 다진마늘, 대파, 간장, 참기름, 고춧가루로 양념장을 만든다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
			무, 조선했, 생것	16.25	25	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			고춧가루, 가루	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
		단배추된장국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 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	
		소불고기	소고기, 등심(윗등심살), 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, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		당근복엿국	당근, 뿌리, 생것	6.5	10	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			명태, 복어, 말린것	5.2	8	
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 산분해	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		새우살케첩조림	새우, 시바새우, 생것	26	40	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 케첩, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			토마토 케첩	1.62	2.5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			간장, 재래	0.2	0.3	
			설탕, 백설탕	0.2	0.3	
		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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		어묵국	어묵, 튀긴것	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, 조선무, 생것	6.5	10	
			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	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		당면달걀말이	달걀, 생것	32.5	50	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 당면은 삶은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 달걀을 풀고 채소와 당면을 섞고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 부어 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			당면, 고구마, 말린것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		토마토샐러드	토마토, 생것	16.25	25	① 토마토와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 참깨, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 적당량의 물을 넣고 소스를 만든다. ③ 토마토와 채소에 소스를 곁들여 낸다.
			양상추, 생것	3.25	5	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	5	
			간장, 깨랑, 양조	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			식초, 사과식초	0.2	0.3	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[화]	저녁	시금치카레라이스	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 양파, 당근, 감자와 토마토는 적당한 크기로 썬다. ② 믹서기에 시금치를 갈아준다. ③ 식용유를 두른 팬에 ①의 재료를 볶아준다. ④ ③의 팬에 시금치, 카레가루와 우유를 넣고 끓인다. ⑤ 밥 위에 올려낸다.
			우유	32.5	50	
			시금치, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			카레, 가루	6.5	10	
			토마토, 생것	6.5	10	
			감자, 대지, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
		홍합살묵국	홍합, 생것	19.5	30	① 홍합은 깨끗이 손질하여 씻고, 무와 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 홍합이 잠길정도로 물을 붓고 뚜껑을 덮어 끓인다. ③ 홍합이 익으면 껍질을 분리하여 버리고, 무와 대파를 넣어 한소끔 끓여 낸다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			소금	0.13	0.2	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	26	40	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 김말이를 넣어 튀긴다.
			콩기름	1.95	3	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	22.75		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, 삶아서 말린것	0.65		
			파, 생것	0.65		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			소금	0.07		
		콩나물김치국	김치, 배추 김치		20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 김치, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			콩나물, 생것		15	
			파, 생것		2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			다시마, 말린것		0.2	
			소금		0.1	
		간장묵살구이	돼지고기, 목심(목심살), 생것	22.75	35	① 돼지고기와 양파를 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 다진대파, 설탕, 간장을 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 양념장에 목살을 재워둔 후 팬에 굽는다. ④ 고기가 익을 때쯤 양파를 넣어 익혀 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			파, 생것	0.33	0.5	
		고구마맛탕	고구마, 생것	26	40	① 고구마는 적당한 크기로 썰다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	1.3	2	
			물엿	0.65	1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13		
		김구이	김, 참김, 말린것		1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금		0.1	
			참기름		0.1	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[목]	저녁	소고기연근볶음밥	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 연근, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 연근, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기, 한우, 등심, 생것	19.5	30	
			연근, 생것	5.2	8	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		유부된장국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 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	
		복어채양파조림	명태, 복어, 말린것	5.2	8	① 복어는 물에 담궈 불린 후 적당한 크기로 찢어 복어채를 만든다. ② 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 진간장, 설탕, 다진마늘, 깨와 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 복어채, 양파, 양념과 적당량의 물을 넣고 조리한다.
			양파, 생것	5.2	8	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	



2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		닭곰탕	닭고기, 영계, 삶은것	32.5	50	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
			양파, 생것	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			대추야자, 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		참치두부조림	두부	19.5	30	① 두부와 파, 양파는 적당한 크기로 썰고 참치는 기름을 뺀다. ② 식용유 두른 팬에 두부를 노릇노릇하게 굽는다. ③ 진간장, 참기름, 다진마늘, 파, 올리브오일, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 팬에 두부, 양념장과 참치, 양파를 넣어 조리한다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			가다랑어, 통조림	13	20	
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			물엿	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	22.75	35	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀떡국	엿쌀떡, 가래떡	26	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 가래떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	19.5	30	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			소금	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		소고기장조림	소고기, 등심(윗등심살), 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 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, 깐마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
			소금	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, 가루		0.2	
			식초, 현미식초		0.2	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		백김치	김치, 백김치	13	20	

# 2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[화]	저녁	두부소보로덮밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근은 다진다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘, 깨소금, 우추를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 기름을 두르고 다진 파를 넣고 볶다가 두부, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 두부의 물기가 어느정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. ⑥ 밥위에 볶은재료를 올린다.
			두부	19.5	30	
			당근, 부리, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			콩기름	0.33	0.5	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		다시마감찐국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 다시마는 건져 적당한 크기로 찢는다. ③ 감자와 파는 적당한 크기로 찢는다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		옥수수샐러드(오리엔탈)	옥수수, 가당, 통조림	16.25	25	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 피망은 잘게 찢는다. ③ 마늘은 다지고 그릇에 간장, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 오리엔탈드레싱을 만든다. ④ 1,2에 3을 넣고 골고루 버무린다.
			양파, 생것	3.9	6	
			피망, 초록색, 생것	3.9	6	
			피망, 빨간색, 생것	3.9	6	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			올리브유	0.13	0.2	
			식초, 사과식초	0.07	0.1	
			참기름	0.07	0.1	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기된장찌개	돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 채소를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			된장, 개량	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		훈제오리청경채볶음	오리고기, 집오리, 생것	29.25	45	① 훈제오리와 채소는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 굴소스, 올리고당, 다진마늘, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 훈제오리를 넣고 볶다가 양파, 청경채를 넣고 볶는다. ④ 양념장을 넣고 볶는다.
			청경채, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			굴 소스	0.65	1	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.13	0.2	
		새송이버섯전	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	9.75	15	① 새송이버섯은 납작하게 자르고, 부추와 당근은 잘게 썬다. ② 달걀에 부추와 당근을 넣고 달걀물을 만든다. ③ 새송이버섯을 밀가루 입히고 달걀물을 묻혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			부추, 산부추, 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 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		닭살숙주완은국	닭고기, 살코기, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 무와 양파, 대파, 닭살을 넣어 육수를 낸다. ② 육수를 낸 채소는 건져내고, 닭살은 잘게 찢는다. ③ 찢은 닭살과 숙주, 다진마늘, 다진파를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 소금으로 간하여 낸다.
			숙주나물, 생것	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		잡채	돼지고기, 목심(목심살), 생것	13	20	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진마늘, 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, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파프리카, 초록색, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	1.3	2	
			목이버섯, 말린것	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕-백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25	85	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[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 썰다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다. (만1-2세는 고춧가루를 제외하고 조리한다.)
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		돼지고기콩나물불고기	돼지고기, 목심(목심살), 생것	29.25	45	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고, 마지막으로 콩나물도 넣어 볶는다.
			콩나물, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	



2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[화]	저녁	달걀볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	26	40	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		맑은배춧국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		김가루실파무침	김, 참김, 말린것	1.3	2	① 실파는 적당한 크기로 썬다. ② 김은 봉지에 넣어 잘게 부순다. ③ 진간장, 참기름, 깨와 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다. ④ 실파와 김에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			파, 실파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2025년 12월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
31[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기탕국	소고기, 등심(뒷등심살), 생것	16.25	25	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓이면 두부, 다진마늘을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			두부	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		닭다리살구이	닭고기, 생것	29.25	45	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 팬에 버터를 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		얼갈이나물	얼갈이배추, 생것	22.75	35	① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썰다. ② 데친 얼갈이에 참기름, 깨, 다진 마늘, 간장을 넣고 버무려낸다.
			참기름	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	