

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		봄동된장국	배추, 봄동, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 봄동은 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 봄동, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.
			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	
		소고기쪽파볶음	소고기, 사태, 생것	26	40	① 소고기, 쪽파, 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기, 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 쪽파와 당근을 넣어 함께 볶는다.
			파, 쪽파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		간장무조림	무, 조선무, 생것	22.75	35	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 무는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 진간장, 설탕, 참기름, 마늘을 섞어 양념을 만든다. ④ 육수에 무를 넣고 끓이다 양념을 붓고 불을 줄어 조려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[월]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀탕	달고기, 영계, 삶은것	19.5	30	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, 달걀과 국물을 함께 낸다.
			대추야자, 말린것	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			양파, 생것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		삼치살감자조림	삼치, 생것	32.5	50	① 삼치살은 잘 손질한다. ② 간장, 청주, 다진 마늘, 다진 생강, 설탕을 넣고 양념장을 만든다. ③ 감자는 먹기 좋은 크기로 썰고, 양파는 채 썰고 파는 어슷썰기 해준다. ④ 냄비에 고구마를 깔고 삼치살을 올린 다음 양념장과 약간의 물을 붓고 채 썬 양파를 넣고 끓인다. ⑤ 삼치살이 어느 정도 익으면 대파를 넣는다.
			감자, 대지, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	2.6	4	
			청주, 알코올 16%	0.97	1.5	
			마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	0.5	
		도토리묵상추무침	도토리묵	29.25	45	① 도토리묵과 상추는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 상추, 양념장을 골고루 버무린다.
			상추, 적상추, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	0.65	1	
			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	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[화]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	
		유부우동	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 쪽갓과 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쪽갓과 유부, 김을 고명으로 올린다.
			두부, 유부	16.25	25	
			쪽갓, 생것	6.5	10	
			무, 조선무, 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	
		팽이버섯참치전	가다랑어, 유지통조림	22.75	35	① 참치는 체에 밭쳐 기름을 뺀다. ② 팽이버섯은 밑동을 잘라낸 후 1.5cm폭으로 썰고 청피망, 홍피망은 다진다. ③ 큰 불에 달걀, 부침가루, 천일염을 넣고 골고루 섞는다. ④ 달걀과 부침가루를 섞은 불에 참치, 팽이버섯, 청피망, 홍피망을 넣어 섞는다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한입크기로 올려 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	9.75	15	
			팽이버섯, 백로, 생것	9.75	15	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	5	
			피망, 빨간색, 생것	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			소금, 천일염	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		무채국	무, 조선했, 생것	22.75	35	① 적당량의 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, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		달걀말이	달걀, 생것	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, 부리, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		단호박맛탕	호박, 단호박, 생것	52		① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 단호박을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 단호박을 담고 올리고당을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	1.95		
			물엿	1.3		
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.33		
		단호박견과류맛탕	호박, 단호박, 생것		80	① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 단호박을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 단호박과 견과류를 담고 올리고당을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			땅콩, 볶은것		5	
			아몬드, 조미, 볶은것		5	
			호두, 볶은것		5	
			콩기름		2	
			물엿		1	
			참깨, 검정깨, 볶은것		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
08[목]	저녁	돼지고기하이라이스	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스 가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 감자, 당근, 양파, 약간의 소금을 넣고 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어놓은 하이라이스 가루를 넣어 농도가 적당해질 때까지 약불에서 끓인다. ⑤ 그릇에 밥을 담고 ④의 소스를 얹어낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	13	20	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			카레, 가루	5.2	8	
			콩기름	1.3	2	
			소금, 천일염	0.13	0.2	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	19.5	30	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	
		게맛살미역초무침	게맛살	6.5	10	① 미역은 불린 후, 뜨거운 물에 살짝 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 제거한다. ② 게맛살은 길게 썰고 미역은 잘게 자른다. ③ 간장, 설탕, 식초, 참기름을 넣어 양념장을 만든다 ④ 게맛살, 미역을 양념장에 무친 후 참깨를 뿌린다.
			미역, 말린것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			식초, 양조	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	감치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		냉이된장국	냉이, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 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	
		두부두루치기	두부	32.5	50	① 물에 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 찢는다. ③ 대파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 다진마늘, 고추장, 진간장, 설탕과 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 두부와 ④의 양념장을 올리고, 두부가 반정도 잠기게 ①의 육수를 부어 끓인다. ⑥ 대파를 넣고 한 번 더 익혀 낸다.
			파, 대파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			고추장, 개량	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			설탕, 가루	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		파프리카배우침	파프리카, 노란색, 생것	9.75	15	① 파프리카, 배는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	9.75	15	
			배, 생것	9.1	14	
			파, 생것	0.97	1.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	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, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		새우살부추전	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	① 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 채소와 새우살, 부침가루, 달걀, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			부추, 산부추, 생것	6.5	10	
			달걀, 생것	3.25	5	
			당근, 부리, 생것	3.25	5	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			소금, 정제염	0.07	0.1	
		무나물볶음	무, 조선무, 생것	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, 생것	0.97		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13		
			소금	0.07		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
		무생채	무, 조선무, 생것		35	① 무는 채 썰다. 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	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피



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

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[화]	저녁	버섯곤드레밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 곤드레, 느타리버섯을 적당한 크기로 찢어 참기름, 깨를 넣어 양념한다. ② 팬에 식용유를 두른 후 곤드레와 표고버섯을 볶는다. ③ 백미를 씻은 후 볶은 곤드레, 표고버섯을 넣고 밥을 한다.
			애느타리버섯, 생것	19.5	30	
			곤드레, 재배, 말린것	9.75	15	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. 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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	26	40	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓이면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			설탕, 백설탕	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	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은다시맛국	무, 조전무, 생것	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, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		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	
		근대나물무침	근대, 생것	22.75	35	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 근대, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			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	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[목]	저녁	애호박가지덮밥	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 찐은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 가지는 두부와 비슷한 크기로 썰고, 파는 송송, 마늘은 다진다. ④ 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 전분물을 만든다. ⑤ 그릇에 찬간장, 된장, 설탕, 후추, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 공기름을 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부, 가지와 양념을 넣고 볶다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	
			가지, 생것	13	20	
			호박, 애호박, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			전분, 감자, 가루	1.3	2	
			된장, 개량	0.97	1.5	
			설탕, 백설탕	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		두부새우젓국	두부	22.75	35	① 적당량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 두부와 대파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.33	0.5	
		양파소스닭구이	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26	40	① 한입크기로 썬 닭고기에 우유를 붓고 30분간 재운 뒤 찬물에 씻어 물기를 제거하고 소금, 후추로 밑간을 한다. ② 피망은 한입크기로 썰고, 양파는 강판에 갈아준다. ③ 간 양파에 간장과 다진마늘을 넣고 양념장을 만들어 닭고기를 재운다. ④ 식용유를 두른 팬에 닭을 굽고, 닭이 익을 때쯤 피망을 넣어 익혀낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			피망, 초록색, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀싹박국	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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		소고기당면불고기	소고기, 등심(윗등심살), 생것	29.25	45	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
			당면, 고구마, 말린것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			풍기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		시래기된장찌짐	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 썬다. 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 시래기에 된장, 다진마늘, 파를 넣고 조물조물 무친다. ④ ③에 육수와 들깨가루를 넣고 푹 끓인다.
			된장, 개량	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			들깨, 볶은것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		안매운닭개장	닭고기, 성계, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 닭고기와 다진마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썰는다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		연두부/양념장	두부, 연두부	52	80	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			간장, 재래	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			참기름	0.2	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
		잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 다진 마늘, 간장, 올리고당을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			콩기름	0.33		
			물엿	0.2		
		잔멸치호두조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 호두를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 조린다.
			호두, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[화]	저녁	나물비빔밥/달래양념장	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶는다. ④ 달래는 손질 후 잘게 다지고, 간장, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 밥 위에 나물을 올리고, 양념장과 함께 제공한다.
			당근, 부리, 생것	3.25	5	
			도라지, 부리, 생것	3.25	5	
			취나물, 참취, 생것	3.25	5	
			콩나물, 생것	3.25	5	
			달래, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		복엇국	명태, 복어, 말린것	5.2	8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 산분해	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		동그랑땡구이	동그랑땡, 냉동	29.25	45	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
		김구이	김, 참김, 말린것	0.65	1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.07	0.1	
			참기름	0.07	0.1	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		들깨미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. 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	
		소고기우영조림	소고기, 우둔(우둔살), 생것	26	40	① 소고기는 채 썰는다. ② 우영은 손질하여 끓는 물에 데친 후 채 썰는다. ③ 다진마늘, 진간장, 설탕과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 소고기, 우영과 양념장을 넣어 조린다.
			우영, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	0.65	1	
			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	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[목]	저녁	베이컨청경채볶음밥	멸살, 백미, 생것	40.95	63	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨, 양파, 청경채, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 청경채, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 베이컨을 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			베이컨	26	40	
			청경채, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			공기름	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			파, 생것	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		아욱된장국	아욱, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 아욱과 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	
		달걀프라이	달걀, 생것	19.5	30	
			공기름	0.65	1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		갈비탕	소고기, 갈비(꽃갈비), 생것	29.25	45	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다.
			당면, 고구마, 말린것	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		오징어새송이버섯	오징어, 생것	19.5	30	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 새송이버섯, 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 고추장, 진간장, 설탕과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 오징어, 새송이버섯, 양파와 당근을 넣어 볶다가 양념장을 넣고 재료가 다 익을 때까지 볶아 낸다.
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	1.95	3	
			고추장, 개량	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			설탕, 가루	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		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, 깐마늘, 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	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		배추당면국	달걀, 생것	6.5	10	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 당면은 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 자르고, 파, 양파, 배추도 적당한 크기로 썰는다. ③ 냄비에 육수를 넣고 양배추, 당면, 양파를 넣고 끓인다. ④ 국간장으로 간을 하고 파와 달걀을 풀어 넣고 참기름을 넣어 살짝 끓인 후 제공한다.
			당면, 고구마, 말린것	6.5	10	
			배추, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			참기름	0.46	0.7	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
		두부탕수	두부	26	40	① 두부는 물기를 제거하고 적당한 크기로 썰는다. ② 두부에 밀가루 반죽을 묻혀 식용유를 달군 팬에 노릇하게 튀긴다. ③ 양파와 피망은 적당한 크기로 썰는다. ④ 팬에 계란, 물엿, 설탕, 식초와 적당한량의 물을 넣어 끓이다가 양파와 피망을 썬다. ⑤ 물에 갠 전분가루를 소스와 섞어 걸쭉하게 끓인다. ⑥ 튀겨낸 두부에 부어 낸다.
			토마토 케첩	6.5	10	
			밀, 박력밀가루	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	3.25	5	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	5	
			전분, 감자, 가루	1.95	3	
			물엿	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			식초, 사과식초	0.65	1	
		감자채피망볶음	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 감자와 피망은 적당한 크기로 채 썰는다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자를 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 피망을 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			피망, 빨간색, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[화]	저녁	양배추명뎡밥	엿알, 백미, 생것	32.5	50	① 양배추와 양파는 채썰고 쪽파는 다진다. ② 햄은 굵직하게 채썬다. ③ 식용유 두른 팬을 달구어 다진마늘을 볶다가 햄을 넣고 볶는다. ④ ②에 양배추, 양파, 굴소스를 넣어 볶다가 송송 썬 쪽파, 참기름, 깨를 넣는다. ⑤ 밥위에 ③을 올려 낸다.
			양배추, 생것	13	20	
			햄, 등심햄	13	20	
			굴 소스	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	2	
			파, 쪽파, 생것	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
		냉이된장국	냉이, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 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	
		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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 무는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 다진 마늘, 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 새우를 넣고 끓인 후 소금으로 간 한다.
		새우살뭉국	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	
			무, 조선무, 생것	13	20	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		공치애호박조림	공치, 조미통조림	29.25	45	① 공치(통조림)와 애호박은 적당한 크기로 찐다. 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	
		볶동나물	배추, 볶동, 생것	22.75		① 볶동은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 댄 후 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 볶동, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
			소금	0.07		
		볶동겉절이	배추, 볶동, 생것		35	① 볶동은 적당한 크기로 찐다. ② 간장, 다진 마늘, 설탕, 식초, 참기름, 깨, 고춧가루로 양념장을 만든다. ③ 볶동을 양념장에 무친다.
			간장, 재래		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			설탕, 백설탕		0.5	
			식초, 쌀식초		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 참깨, 볶은것		0.5	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			고춧가루, 가루		0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[목]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	16.25	25	
		감자수제비	밀, 중력밀가루	32.5	50	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.
			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	
		돼지고기육전	돼지고기, 살코기, 생것	29.25	45	① 돼지고기는 얇게 썰어 핏기를 제거한 후 소금과 후추로 밑간 한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	9.75	15	
			밀, 중력밀가루	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 1월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은소고기국	소고기, 양지(양지머리), 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파, 다진 마늘을 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	
		온두부/참치김치볶음	가다랑어, 유자통조림	32.5	50	① 두부를 적당한 크기로 썰어 뜨거운 물에 데친다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 참치통조림의 기름을 빼놓는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참치와 참기름을 넣어 볶는다. ⑤ 참치김치볶음이 완성되면 온두부와 함께 제공한다.
			두부	32.5	50	
			배추김치	19.5	30	
			콩기름	1.95	3	
			참기름	1.3	2	
		고사리들깨나물	고사리, 말린것	3.25	5	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 들깨가루와 참깨로 마무리한다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			참기름	0.97	1.5	
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	