

2026년 2월 시간연장형 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02(월)	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	
		두부탕국	두부	13.0	20	① 두부와 소고기는 적당한 크기로 찢다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 볶는다. ③ 소고기가 익으면 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ 끓으면 두부를 넣고 한번 더 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 한다.
			소고기, 양지, 생것	6.5	10	
			간장, 채래	0.7	1	
			참기름	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		봄동달걀전	달걀, 생것	32.5	50	① 봄동은 깨끗하게 손질하여 물기를 뺀 후 얇게 채 썬다. ② 볼에 부침가루, 물, 달걀을 넣고 반죽을 만든다. ③ ②에 얇게 채 썬 봄동을 넣고 삶는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 ③을 먹기 좋은 크기로 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			배추, 봄동, 생것	19.5	30	
			콩기름	0.7	1	
			소금, 정제염	0.1	0.2	
		어묵양파볶음	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 어묵과 양파는 적당한 크기로 찢다. ② 간장, 올리브오일, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 양파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	9.8	15	
			간장, 개량, 양조	0.7	1	
			물엿	0.7	1	
			콩기름	0.7	1	
			마늘, 편마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03(화)	저녁	닭가슴살짜장라이스	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 닭고기는 적당한 크기로 찢는다. ② 감자, 양배추와 양파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭고기, 감자, 양배추와 양파를 볶는다. ④ ③에 춘장을 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다. ⑤ 전분가루와 물을 1:1 비율로 섞어 ④에 넣는다. ⑥ 설탕으로 간을 하고 적당한 농도가 날 때까지 끓인다. ⑦ 완성된 짜장은 밥에 얹어 제공한다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	13.0	20	
			춘장	6.5	10	
			감자, 대지, 생것	3.3	5	
			양배추, 생것	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			설탕, 가루	1.3	2	
			전분, 감자, 가루	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
		시금치된장국	시금치, 생것	22.8	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			된장, 개량	0.3	0.5	
			마늘, 껍마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		물만두/양념장	만두, 고기 만두, 냉동	26.0	40	① 끓는 물에 물만두를 넣고 익힌다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 산분해	0.7	1	
			식초, 사과식초	0.3	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04월	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	
		느타리버섯국	애느타리버섯, 생것	9.8	15	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.3	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			간장, 채래	0.3	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		고등어살구이	고등어, 생것	29.3	45	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.6	2.5	
			밀, 중력밀가루	1.3	2	
			소금	0.1	0.1	
		아욱나물무침	아욱, 생것	22.8	35	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.7	1	
			간장, 채래	0.3	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[목]	저녁	달걀스크램블덮밥	달걀, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 애호박, 양파, 당근은 다진다. ③ 달걀은 그릇에 풀고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ②의 채소를 볶다가 ③의 달걀물을 붓고 부드럽게 스크램블한다. ⑤ 밥 위에 ④의 달걀을 덮어낸다.
			멸활, 백미, 생것	32.5	50	
			당근, 뿌리, 생것	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			호박, 애호박, 생것	3.3	5	
			콩기름	1.3	2	
			소금, 천일염	0.1	0.2	
		부추맑은국	부추, 제라중, 생것	16.3	25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			다시마, 말린것	0.7	1	
			간장, 개량, 양조	0.3	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
		소고기곤약조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	29.3	45	① 곤약은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣고 데친 후 물기를 뺀다. ② 소고기는 적당한 크기로 썰어 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶다가 곤약, 양념을 넣어 조린다.
			곤약, 판영, 생것	13.0	20	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			설탕, 백설탕	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.8	55	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찰은 보자기에 씌운다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜬어 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	2.0	3	
			간장, 깨랑, 양조	0.7	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			다시마, 말린것	0.3	0.5	
		참치깻잎전	가다랑어, 유지통조림	26.0	40	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			들깨잎, 생것	6.5	10	
			달걀, 생것	3.3	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.3	5	
			밀, 중력밀가루	3.3	5	
			콩기름	1.6	2.5	
			소금	0.1	0.1	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.8		① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	0.7		
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3		
			참기름	0.3		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			고춧가루, 가루	0.1		
			소금	0.1		
		매콤콩나물무침	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, 깨랑, 양조		1	
			참기름		1	
			참깨, 흰깨, 볶은것		1	
			고춧가루, 가루		0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.8	55	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 찌다. ③ 참기름 두른 냄비에 무를 넣고 볶는다. ④ 볶은 무에 육수를 부어 끓이다가 들깨가루, 국간장과 다진마늘을 넣고 간을 맞춘다.
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	13.0	20	
			들깨, 말린것	2.0	3	
			간장, 재래	0.7	1	
			참기름	0.7	1	
			다시마, 말린것	0.3	0.5	
			마늘, 편마늘, 생것	0.3	0.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.3	0.5	
		두부조림	두부	29.3	45	① 두부는 적당한 크기로 찢어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	2.0	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.7	1	
			마늘, 편마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	22.8	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	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[화]	저녁	새우애호박볶음밥	멸짬, 백미, 생것	26.0	40	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 새우는 껍질과 내장을 제거한 뒤 우추와 청주로 버무린다. ③ 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 ②의 새우를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 당근, 양파, 애호박을 넣고 볶은 뒤 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			새우, 대하, 생것	13.0	20	
			호박, 애호박, 생것	5.2	8	
			양파, 생것	3.9	6	
			당근, 뿌리, 생것	2.0	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			콩기름	1.0	1.5	
			참기름	0.7	1	
		소고기시래깃국	소고기, 양지(알치마살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 찢고, 소고기도 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 육수와 시래기, 다진마늘, 파를 넣고 끓이고, 간장으로 간을 한다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	13.0	20	
			파, 생것	2.0	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			간장, 개량, 양조	0.3	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		콩자반	콩(대두), 서리태, 말린것	6.5	10	① 콩은 물에 불려 준비한다. ② 냄비에 물과 콩을 넣고 삶는다. ③ 콩이 익으면 간장, 설탕, 올리고당을 넣고 조리한다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			물엿	0.3	0.5	
			설탕, 백설탕	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[수]	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	22.8	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	0.7	1	
			파, 생것	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		달걀장조림	달걀, 생것	26.0	40	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리한다. ④ 적당한 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리브당을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3		
			물엿	0.3		
			콩기름	0.3		
		잔멸치아몬드볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리브당을 넣고 볶는다.
			아몬드, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[목]	저녁	브로콜리햄덮밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 브로콜리는 먹기 좋은 크기로 찢고, 양파와 햄은 채썬다. ② 식용유 두른 팬을 달구어 다진마늘을 볶다가 햄을 넣고 볶는다. ③ ②에 브로콜리, 양파, 굴소스를 넣어 볶다가 송송 썬 쪽파, 참기름, 깨를 넣는다. ④ 밥위에 ③을 올려 낸다.
			브로콜리, 생것	13.0	20	
			햄, 등심햄	13.0	20	
			양파, 생것	3.3	5	
			콩기름	3.3	5	
			굴 소스	2.0	3	
			간장, 깨랑, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	2	
			파, 쪽파, 생것	1.3	2	
			참기름	0.7	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	1	
		닭살숙주맑은국	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, 다지마늘, 다진파를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 소금으로 간하여 낸다.
			숙주나물, 생것	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			파, 대파, 생것	2.0	3	
			마늘, 생것	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		배추나물	배추, 가을 재배, 생것	22.8	35	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13(금)	저녁	백미밥	엷쌀...백미...생것	35.8	55	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 새송이버섯은 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 새송이버섯과 다진마늘을 넣고 끓인다.
		새송이버섯된장국	새송이버섯, 생것	9.8	15	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			된장, 개량	0.3	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		오리고구마조림	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	22.8	35	① 오리고기는 찬물이 담긴 냄비에 넣어 끓인 후, 불순물이 떠오르면 흐르는 물에 헹구어낸다. ② 데친 오리고기, 고구마, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 다진 마늘, 설탕, 간장, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 그릇에 ②, ③을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 조리한다.
			고구마, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			간장, 개량, 양조	2.0	3	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			마늘, 생것	0.7	1	
			청주, 알코올 16%	0.7	1	
			참기름	0.1	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.1	0.1	
		무나물볶음	무, 조선헌, 생것	16.3	25	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.0	1.5	
			파, 생것	1.0	1.5	
			간장, 재래	0.3	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.1	0.2	
			소금	0.1	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[목]	저녁	소고기버섯덮밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기와 버섯, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 굴소스, 간장, 올리브오일, 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(윗등심살), 생것	19.5	30	
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.3	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			굴 소스	1.0	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.7	1	
			물엿	0.7	1	
			콩기름	0.7	1	
			파, 대파, 생것	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			전분, 감자, 가루	0.1	0.2	
		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, 뿌리, 생것	3.3	5	
			파, 생것	2.0	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
			소금	0.1	0.1	
		당근콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	19.5	30	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.3	5	
			오이, 다다기, 생것	3.3	5	
			마요네즈, 난황	1.6	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
2019년	저녁	백미밥	엷쌀, 백미, 생것	35.8	55	
		두부미역국	두부	19.5	30	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 두부도 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역, 간장을 넣고 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부를 넣고 한소끔 끓인다.
			미역, 말린것	3.3	5	
			간장, 재래	0.3	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		닭고기양배추볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	26.0	40	① 닭고기와 양배추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	3.3	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.7	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	1	
			참기름	0.7	1	
		고구마채전	고구마, 정질(호박) 고구마, 생것	26.0	40	① 고구마는 적당한 크기로 채 썰 후 물에 한 번 행군다. ② 고구마채에 부침가루와 소금을 넣고 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당량 올려 적당한 크기로 전을 부진다.
			밀, 부침가루	2.0	3	
			콩기름	1.6	2.5	
			소금	0.1	0.1	
		깍두기	감치, 깍두기	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.8	55	
		돼지고기대맛국	돼지고기, 육심(육심살), 생것	16.3	25	① 돼지고기와 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 참기름을 두른 냄비 쇠고기를 볶다가 익으면 파를 넣고 더 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 다진마늘을 넣는다. ④ 국간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	1.3	2	
			마늘, 생것	0.7	1	
			참기름	0.7	1	
		공치살무조림	공치, 조미통조림	29.3	45	① 공치(통조림), 무는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당한량의 물과 공치, 무, 양념장을 넣고 조리한다.
			무, 조전무, 생것	3.3	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	1	
			설탕, 백설탕	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		봄동나물	배추, 봄동, 생것	22.8		① 봄동은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 봄동, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 굴고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.3		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3		
			참기름	0.3		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1		
			소금	0.1		
		봄동겉절이	배추, 봄동, 생것		35	① 봄동은 적당한 크기로 썰다. ② 간장, 다진 마늘, 설탕, 식초, 참기름, 깨, 고춧가루로 양념장을 만든다. ③ 봄동을 양념장에 무친다.
			간장, 재래		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			설탕, 백설탕		0.5	
			식초, 쌀식초		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
			고춧가루, 가루		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24(화)	저녁	미트볼시금치스파게티	미트볼, 냉동	16.3	25	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카, 시금치는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 미트볼을 볶다가 ②를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 토마토소스를 넣고 골고루 섞으며 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣고 볶는다.
			토마토 소스	16.3	25	
			파스타, 스파게티, 말린것, 삶은것	16.3	25	
			양송이버섯, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			시금치, 생것	3.3	5	
			올리브유	3.3	5	
			파프리카, 초록색, 생것	3.3	5	
		크림수프	우유	65.0	100	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			밀, 중력밀가루	6.5	10	
			버터	1.3	2	
			소금	0.1	0.1	
		스크램블에그	달걀, 생것	26.0	40	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣고 섞는다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 저어주며 익힌다.
			우유	3.3	5	
			콩기름	0.7	1	
			소금	0.1	0.1	
		오이피클	오이 피클, 초절임	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25(수)	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
		근대된장국	근대, 생것	22.8	35	
			파, 생것	2.0	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			된장, 개량	0.3	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		소고기우영조림	소고기, 우둔(우둔살), 생것	26.0	40	① 소고기는 채 썬다. ② 우영은 손질하여 끓는 물에 데친 후 채 썬다. ③ 다진마늘, 진간장, 설탕과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 소고기, 우영과 양념장을 넣어 조리한다.
			우영, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	1	
			참기름	0.7	1	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	19.5	30	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 쓴맛을 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	3.3	5	
			양파, 생것	3.3	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	0.2	
			콩기름	0.1	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26(목)	저녁	치즈김치볶음밥	멸살, 백미, 생것	35.8	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 햄과 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름을 조금 두르고 치즈를 얹는다. (만 1-2세는 백김치 또는 배추김치를 깨끗이 씻어 조리한다)
			김치, 배추 김치	13.0	20	
			햄, 런천미트햄	9.8	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			치즈, 체다	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	3.3	5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
		맑은순두부국	두부, 순두부	22.8	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
			양파, 생것	3.3	5	
			호박, 애호박, 생것	3.3	5	
			당근, 뿌리, 생것	2.0	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			간장, 개량, 양조	0.3	0.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	0.5	
			다시마, 말린것	0.1	0.2	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	26.0	40	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 졸이다 참깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.7	1	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
		막두기	김치, 깍두기	13.0	20	

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27(금)	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	35.8	55	
		감자호박국	감자, 대지, 생것	13.0	20	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			간장, 제래	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			다시마, 말린것	0.7	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.7	1	
			마늘, 편마늘, 생것	0.3	0.5	
		삼치살데리야끼조림	삼치, 생것	32.5	50	① 삼치살은 적당한 크기로 토막 내고, 양파와 당근은 깍둑 썰기 한다. ② 냄비에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)과 물을 넣어 끓이다가 양파와 당근, 삼치를 넣어 조린다. ③ 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	9.8	15	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	2.6	4	
			간장, 제래	1.3	2	
			마늘, 생것	1.3	2	
			물엿	1.3	2	
			참기름	1.3	2	
			맛술	1.0	1.5	
			설탕, 백설탕	1.0	1.5	
		팽이버섯피망볶음	팽이버섯, 생것	16.3	25	① 팽이버섯은 적당한 크기로 찢고 피망은 채 썬다. ② 식용유 두른 팬에 다진마늘과 팽이버섯, 피망을 넣고 볶는다. ③ 참기름과 소금으로 간하여 볶고 깨를 뿌려낸다.
			피망, 초록색, 생것	6.5	10	
			공기름	0.7	1	
			마늘, 편마늘, 생것	0.3	0.5	
			참기름	0.3	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	0.5	
			소금	0.1	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13.0	20	