

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	13	20	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 깨래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		스크램블에그	달걀, 생것	26	40	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣고 섞는다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 넣어 저어주며 익힌다.
			우유	3.25	5	
			풍기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	22.75	35	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜다.

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		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	
		가자미살구이	가자미, 생것	29.25	45	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
			밀, 중력밀가루	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		아욱나물무침	아욱, 생것	22.75	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	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
06[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		새송이버섯맑은국	새송이버섯, 생것	9.75	15	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 새송이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.26	0.4	
		돼지고기장조림	돼지고기, 목심, 생것	29.25	45	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 무와 돼지고기, 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선풀, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		옥수수치즈전	옥수수, 통조림, 가당	16.25	25	① 옥수수는 물에 씻어 물기를 뺀다. ② 부침가루에 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 반죽에 옥수수와 모짜렐라 치즈를 넣어 섞어준다. ④ 팬에 식용유를 두르고 적당량씩 노릇노릇하게 구워낸다.
			밀, 부침가루	6.5	10	
			치즈, 모짜렐라	6.5	10	
			콩기름	1.95	3	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[목]	저녁	소고기숙주볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 소고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	19.5	30	
			숙주나물, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. 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, 깎마늘, 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, 깎마늘, 생것		1	
			설탕, 백설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루, 가루		0.2	
			식초, 현미식초		0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		김구이	김, 참김, 말린것	0.65	1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.07	0.1	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
			참기름	0.07	0.1	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
08[금]	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	
		두부조림	두부	29.25	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	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		맛살파프리카초무침	게맛살	19.5	30	① 맛살은 적당한 크기로 찢고, 파프리카는 적당한 크기로 채 썬다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 식초, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 맛살과 파프리카를 양념장에 버무리고 깨를 뿌려 낸다.
			파프리카, 빨간색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			식초, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	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, 싹파, 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	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 생것	29.25	45	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75		① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	0.97		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13		
			참기름	0.13		
			소금	0.07		
		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, 개량, 양조		1	
			참기름		1	
			참깨, 흰깨, 볶은것		1	
			고춧가루, 가루		0.3	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[화]	저녁	두부소보로덮밥	엿알, 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, 후추를 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	26	40	
			당근, 부리, 생것	6.5	10	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 깨랑, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.95	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		맑은유부다시맛국	무, 조선무, 생것	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무, 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마, 유부를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			유부	3.25	5	
			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	
		청포묵김가루무침	녹두묵	29.25	45	① 청포묵은 적당한 크기로 썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
13[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		콩나물국	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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		새우살케첩조림	새우, 시바새우, 생것	26	40	① 새우살은 손질하여 준비하고 양파와 피망은 적당한 크기로 썰다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			간장, 재래	0.2	0.3	
			설탕, 백설탕	0.2	0.3	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썰다. 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	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
14[목]	저녁	참치상추간장양념비빔밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 간장, 다진마늘, 다진대파, 올리브유, 깨로 양념장을 만든다. ④ 그릇에 지은 밥과 ②를 담고 양념장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			가다랑어, 유지방조림	19.5	30	
			상추, 청상추, 생것	13	20	
			간장, 깨랑, 양조	2.27	3.5	
			참기름	1.62	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.97	1.5	
			물엿	0.97	1.5	
			파, 대파, 생것	0.97	1.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
		간장무조림	무, 조선무, 생것	22.75	35	① 적당량의 물에 건더기마와 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 줄여 조리낸다.
			간장, 깨랑, 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	
		양념꼬치어묵	어묵, 튀긴것	9.75	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵은 꼬치에 끼운다. ③ 냄비에 육수를 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ 냄비에 고추장, 케첩, 설탕, 다진마늘을 넣어 살짝 끓여서 양념장을 만든다. ⑤ ③의 어묵 위에 ④의 양념장을 발라서 마무리한다.
			토마토 케첩	3.9	6	
			고추장, 재래	1.95	3	
			설탕, 백설탕	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			소금	0.26	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		시금치된장국	시금치, 생것	22.75	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	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		닭고기주물럭	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	29.25	45	① 닭고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			느타리버섯, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			고추장, 개량	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 찢는다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	0.65	1	
			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	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
18[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		아욱맑은국	아욱, 생것	13	20	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	0.97	1.5	
			된장, 개량	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		오징어콩나물찜	오징어, 생것	52	80	① 오징어, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰고 콩나물은 다듬는다. ② 다진마늘, 다진생강, 진간장, 고추장, 올리브오일, 설탕, 참기름, 고춧가루, 청주, 후추를 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오징어, 양파, 대파, 다진 마늘, 양념장 1/2을 넣어 볶다가 콩나물과 남은 양념장을 마저 넣고 뚜껑을 닫아 찜는다.
			콩나물, 생것	26	40	
			양파, 생것	6.5	10	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	2.6	4	
			고추장, 개량	1.95	3	
			콩기름	1.95	3	
			청주, 알코올 16%	1.3	2	
			물엿	0.97	1.5	
			참기름	0.97	1.5	
			고춧가루, 가루	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			생강, 부리줄기, 생것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		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	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[화]	저녁	돼지고기무밥/양념장	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불리고 돼지고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기는 다진마늘, 진간장, 참기름, 설탕을 섞어 양념장을 만든 뒤 재운다. ③ 냄비에 불린 백미를 넣고 그 위에 돼지고기와 무를 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 줄이고 쌀알이 퍼지면 약불로 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 대파, 진간장, 참기름, 깨를 넣어 양념장을 만들고 함께 곁들인다.
			돼지고기, 살코기, 생것	19.5	30	
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			간장, 깨, 양조	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			참기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.07	0.1	
		맑은다시맛국	무, 조선무, 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		오렌지양상추샐러드	오렌지, 네블, 생것	19.5	30	① 오렌지는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 양상추와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 오렌지, 양상추와 당근을 담고 호박발효유를 부어서 낸다.
			요구르트, 호상, 플레인	19.5	30	
			양상추, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		두부새우젓국	두부	22.75	35	① 적당량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 두부와 대파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엿철임	0.33	0.5	
		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, 뿌리, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		미역무침	미역, 양식, 생것	9.75	15	① 미역을 물에 불린다. ② 불린 미역을 먹기 좋은 크기로 썰고 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 소금, 식초, 설탕, 마늘로 양념을 만들고 미역에 버무린 다음 참깨를 뿌려 완성한다.
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			식초, 사과식초	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
			소금, 천일염	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[목]	저녁	시금치소고기볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 짓는다. ② 시금치, 소고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 진간장, 설탕, 우추, 참기름을 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가, 당근, 양파, 시금치를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 소고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리듯 볶아낸다.
			소고기, 한우, 등심, 생것	9.75	15	
			시금치, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			우추, 검은우추, 가루	0.07	0.1	
		복엿국	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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		과일마요무침	바나나, 생것	6.5	10	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② ①에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	6.5	10	
			오렌지, 네블, 생것	6.5	10	
			키위, 그린, 생것	6.5	10	
			마요네즈, 전란	1.62	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[금]	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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		두부구이/양념장	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 썰다. 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	
		잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 다진 마늘, 간장, 올리브오일을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			콩기름	0.33		
			물엿	0.2		
		잔멸치견과류조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		8	① 견과류는 적당한 크기로 으깬다. ② 팬에 식용유를 두른 후 잔멸치와 견과류를 노릇하게 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 올리브오일을 넣고 조리한다.
			아몬드, 볶은것		3	
			호두, 볶은것		2	
			간장, 개량, 양조		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[화]	저녁	느타리버섯덮밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 버섯과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 굴소스, 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진파를 넣고 볶다가 버섯과 채소를 넣어 볶는다. ⑤ 양념을 넣어 끓이다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 올린다.
			느타리버섯, 생것	13	20	
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			굴 소스	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			전분, 감자, 가루	0.13	0.2	
		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	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	22.75		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		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
			소금	0.07		
		오이나물초무침	오이, 취정, 생것		35	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 오이를 넣고 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조		0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			설탕, 백설탕		0.5	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
			식초, 참기름		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[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 적당량의 물을 넣고 끓으면 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	
		공치감자조림	공치, 조미통조림	26	40	① 감자는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 감자를 깔고 양념의 반을 끼얹고 공치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			감자, 수미, 생것	16.25	25	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	22.75	35	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. 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	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[목]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	
		애호박수제비	밀, 증력밀가루, 분말화한것	26	40	① 적당량의 물에 열치를 넣고 국물을 낸다. ② 애호박과 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 밀가루에 물을 넣어 오래 치대어 반죽한다. ④ 다진 마늘과 간장, 고춧가루, 참깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 육수에 ③과 애호박, 양파, 대파를 모두 넣어서 끓인다. ⑥ 양념장과 함께 제공한다.
			호박, 애호박, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 깨랑, 양조	1.95	3	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	29.25	45	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 후춧가루를 뿌려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[금]	저녁	백미밥	멥쌀, 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, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		우영채돼지불고기	돼지고기, 살코기, 생것	29.25	45	① 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썰고, 우영은 잘게 채썬다. ② 다진 마늘, 다진 대파, 설탕, 진간장, 참기름, 깨와 매실청을 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 양념장에 돼지고기와 우영을 재워둔 후 식용유를 두른 팬에 굽는다. ④ 고기가 익어갈때쯤 양파를 넣어 익혀 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			우영, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			매실청	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
		콩나물냉채	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 겨자는 물에 갠 후, 간장, 소금, 참기름과 함께 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣고 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	2.27	3.5	
			오이, 다지기, 생것	2.27	3.5	
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			겨자, 가루	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	

2026년 5월 시간연장형 표준레시피

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