

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기배추완육국	돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 돼지고기와 배추, 파는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 돼지고기와 배추, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간 한다.
			배추, 생것	16.25	25	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		갈치살구이	갈치, 생것	29.25	45	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 찢고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		시금치무침	시금치, 생것	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 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	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[화]	저녁	소고기우영볶음밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 우영은 진간장, 올리브당을 넣고 조리한다. ③ 조리된 우영은 잘게 다진다. ④ 소고기는 다져서 진간장, 참기름, 다진마늘, 설탕, 후추를 넣고 밑간을 하여 볶는다. ⑤ 밥에 우영, 소고기를, 참기름, 소금, 깨를 넣고 볶는다.
			소고기, 앞다리(앞다리살), 생것	13	20	
			우영, 생것	13	20	
			간장, 개량, 양조	2.6	4	
			물엿, 참기름	1.3	2	
			마늘, 설탕	0.65	1	
		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	3.25	5	
			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	
		간장비빔만두	만두, 고기 만두, 냉동	26		① 기름을 두른 팬에 만두를 굽는다. ② 양배추, 당근은 채 썰는다. ③ 그릇에 진간장, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 채썬 양배추, 당근에 양념장을 넣어 버무린 후 만두를 넣어 살짝 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3.25		
			양배추, 생것	3.25		
			당근, 뿌리, 생것	1.3		
			식초, 양조	1.3		
			콩기름	0.65		
			설탕, 참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
		비빔만두	만두, 고기 만두, 냉동		45	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량		5	
			당근, 양배추		5	
			식초, 사과식초		2	
			간장, 채래		1	
			마늘, 설탕		0.5	
			고춧가루, 가루		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[목]	저녁	작은백미밥	엿살, 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, 깨랑, 양조	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
		게맛살미역초무침	게맛살	6.5	10	
			미역, 말린것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			식초, 사과식초	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		부추맑은국	부추, 재래종, 생것	16.25	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	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
		닭불고기	닭고기, 넓적다리, 생것	29.25	45	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0.2	
		열무나물	열무, 생것	22.75	35	① 열무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
08[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		두부된장국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 두부와 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	
		채소달걀말이	달걀, 생것	32.5	50	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 채소를 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		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, 깻마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
			소금	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	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[화]	저녁	콩나물돼지불고기덮밥	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고, 마지막으로 콩나물도 넣어 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	
			콩나물, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			콩기름	0.97	1.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. 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	
		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	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		새우채소국	새우, 시바새우, 생것	39	60	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 양파, 당근, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			소금	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0.2	
		소고기메추리알장조림	소고기, 등심(윗등심살), 생것	19.5	30	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 메추리알은 삶아 껍질을 벗기고, 무는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 소고기 메추리알, 무를 넣어 조린다.
			메추리알, 삶은것	9.75	15	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썬다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			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	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
11[목]	저녁	돈육짜장밥	몹살, 백미, 생것	26	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			돼지고기, 등심, 생것	16.25	25	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			짜장소스	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			전분, 감자, 가루	1.3	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		들깨버섯국	에느타리버섯, 생것	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파를 넣고 끓인다. ④ 들깨가루, 다진마늘, 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	3.25	5	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25	5	
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		고구마채전	고구마, 생것	26	40	① 고구마는 적당한 크기로 채 썬 후 물에 한 번 행군다. ② 고구마채에 부침가루와 소금을 넣고 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당량 올려 적당한 크기로 전을 부친다.
			밀, 부침가루	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
12[금]	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	
		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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
		게살숙주무침	게맛살	19.5	30	① 게맛살을 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			숙주나물, 생것	9.75	15	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.97	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[월]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		열무된장국	열무, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 적당한 크기로 찢다. 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	
		두부조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 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, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	22.75	35	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
16[화]	저녁	당근달걀볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 채소를 볶다가 달걀을 저어가며 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	26	40	
			당근, 뿌리, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		무채국	무, 조선무, 생것	22.75	35	① 적당한량의 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, 껌마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		닭다리살구이	닭고기, 넓적다리, 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		게맛살김국	어묵, 게맛살 첨가	3.25	5	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 쪽파는 먹기 중에 찢고 게맛살은 찢어준다. ③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ①에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.
			김, 돌김, 말린것	1.95	3	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 쪽파, 생것	0.33	0.5	
			간장, 재래	0.13	0.2	
			참기름	0	0	
		돼지고기간장볶음	돼지고기, 목심, 생것	29.25	45	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75		① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 헹구어 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 헹군다. ④ ③의 파를 잘게 썰다. ⑤ 볼에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 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		
		매콤콩나물무침	콩나물, 생것		35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
			고춧가루, 소금		0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[목]	저녁	버섯덮밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 버섯과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 굴소스, 간장, 올리브오일, 적당한량의 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.
			양파, 생것	6.5	10	
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			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, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			전분, 감자, 가루	0.13	0.2	
		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, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		다진소고기볶음	소고기, 등심, 생것	19.5	30	① 다진 소고기를 준비한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 진간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		숙주맑은국	숙주나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
		콩치살조림	콩치, 조미통조림	29.25	45	① 콩치(통조림)는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 콩치, 양념장을 넣고 조린다.
			간장, 깨랑, 양조	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 깨랑, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[월]	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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		돼지고기배추찜	돼지고기, 삼겹살, 생것	29.25	45	① 얇은 돼지고기를 소금으로 밑간 한다. ② 찜기에 배추를 깔고, 돼지고기를 펴서 겹쳐 올리기를 반복한다. ③ 돼지고기가 익을때까지 2를 찜다. ④ 불에 진간장, 설탕, 식초, 적당량의 물을 넣고 소스를 만든다. ⑤ 완성한 돼지고기배추찜과 소스를 함께 낸다.
			배추, 생것	16.25	25	
			진간장	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			사과식초	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		단호박구이	호박, 단호박, 생것	22.75	35	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 찢는다. ② 팬을 달구고 단호박을 올려 앞뒤로 굽는다.
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[화]	저녁	소고기감자볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 소고기는 진간장, 다진마늘, 참기름으로 밑간을 한다. ③ 감자는 나박썰어 찬물에 담가 전분을 제거한다. ④ 팬에 ②의 소고기, 파를 볶다가 식용유를 두르고 감자를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 밥, 참기름, 진간장을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기, 우둔(우둔살), 생것	19.5	30	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.95	3	
			참기름	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		연두부백탕	두부, 연두부	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파와 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 연두부를 넣어 끓이다가 양파와 애호박, 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후추로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		사과요거트샐러드	요구르트, 호상, 플레인	32.5		① 사과는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썰어 설탕물에 담갔다가 건진다. ② 사과에 플레인요거트를 뿌려 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	26		
			설탕, 백설탕	0.2		
		사과아몬드요거트샐러드	요구르트, 호상, 플레인		50	① 사과는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썰어 설탕물에 담갔다가 건진다. ② 마른 팬에 아몬드슬라이스를 달달 볶는다. ③ 사과에 플레인요거트를 버무린 뒤 아몬드슬라이스를 뿌린다.
			사과, 부사(우지), 생것		40	
			아몬드, 볶은것		3	
			설탕, 백설탕		0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[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	
		닭고기주물럭	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	29.25	45	① 닭고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썰다. 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. (만1-2세는 고추장을 제외하고 간장으로 양념하여 조리한다.)
			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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		고마새송이버섯조림	새송이버섯, 생것	9.75	15	① 새송이버섯과 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 버섯을 넣고 살짝 볶는다. ③ 냄비에 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 끓으면 볶은 버섯을 넣고 조리한다. ④ 깨를 부려 낸다.
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			콩기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[목]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		크림수프	스프, 크림 수프, 가루	6.5	10	① 냄비에 물을 붓고 크림수프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		돈가스/소스	돼지고기, 등심, 생것	29.25	45	① 돼지고기는 적당한 크기로 찢고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	3.25	5	
			돈까스 소스	3.25	5	
			밀, 빵가루	1.95	3	
			밀, 중력밀가루	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		유부무숙채	무, 조선무, 생것	13	20	① 무와 유부는 적당한 크기로 쉰다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 무를 넣어 볶는다. ③ 무가 반쯤 익으면 유부와 깨를 넣고 한 번 더 볶는다. ④ 소금으로 간을 맞춰 제공한다.
			두부, 유부	9.75	15	
			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	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀실팍국	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. 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, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		오징어볶음	오징어, 생것	32.5	50	① 오징어와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파와 양파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		호박임된장무침	호박, 잎, 생것	22.75	35	① 호박잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 호박잎, 다진마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 깨와 들기름으로 마무리한다.
			된장, 재래	1.3	2	
			들기름	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[월]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기, 등심(뒷등심살), 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 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	
		당근달걀찜	달걀, 생것	26	40	① 당근은 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	13	20	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25	85	① 감자는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 부려낸다.
			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	

2026년 6월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
30[화]	저녁	닭가슴살양배추덮밥	맵쌀, 발아현미, 현미, 생것	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭고기는 끓는 물에 데쳐 잘게 찢는다. ③ 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 식용유를 두른 팬에 닭가슴살과 다진마늘, 양배추, 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 닭가슴살이 반쯤 익으면 굴소스, 참기름, 깨를 넣어 볶는다. ⑥ 밥 위에 ⑤를 올려 제공한다.
			닭고기, 가슴, 생것	19.5	30	
			양배추, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			굴 소스	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 껌마늘, 수입산, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.33	0.5	
		두부맑은국	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 다진 마늘, 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, 껌마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		어묵조림	어묵, 튀긴것	19.5	30	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, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.97	1.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	