

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
01[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		새우살된장국	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 새우는 손질하여 적당한 크기로 찐다. ③ 채소는 적당한 크기로 찐다. ④ ①에 새우와 채소를 넣어 끓인다.
			양파, 호박	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			단장, 재래	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		소고기우영볶음	소고기, 등심, 생것	22.75	35	① 우영은 손질하여 끓는 물에 데친 후 채 썬다. ② 소고기는 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 물, 간장, 설탕, 맛술, 마늘을 넣고 한 번 끓인 후 우영을 넣고 볶는다. ④ 색이 나면 채 썬 소고기를 넣어 볶은 후 깨소금을 뿌려낸다.
			우영, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			설탕, 백설탕	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			맛술	0.33	0.5	
		팽이버섯나물	팽이버섯, 생것	22.75		① 팽이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 팽이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.97		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13		
			참기름	0.13		
			소금, 참깨	0.07		
		팽이버섯조무침	팽이버섯, 생것		40	① 팽이버섯은 밑동을 자른다. ② 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 끓는 물에 팽이버섯을 살짝 데친다. ④ ③의 재료가 식으면 양념장을 넣고 버무리낸다.
			고추장, 재래		3	
			식초, 양조		2	
			설탕, 백설탕		1.5	
			마늘, 참기름		1	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[목]	저녁	파프리카소보로덮밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 다진 돼지고기에 간장, 설탕, 맛술, 물, 다진 생강을 넣고 양념한다. ③ 식용유를 두른 팬에 돼지고기를 포슬포슬하게 볶는다. ④ 달걀은 소금을 소량 넣고 잘 섞어 스크램블 해준다. ⑤ 새송이버섯과 당근, 파프리카는 잘게 썰어서 각각 식용유에 볶는다. ⑥ 모든 재료를 밥 위에 얹어낸다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	16.25	25	
			달걀, 생것	13	20	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			맛술	0.33	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		감자다시맛국	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 열지와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 다시마, 감자, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 해서 참기름으로 마무리한다.
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			열치, 대열치, 살아서 말린것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		두부구이/양념장	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 썬다. 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		개살달걀국	개맛살	13	20	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 개맛살은 찢어놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
		돼지고기가자지볶음	돼지고기, 목심(목심살), 생것	29.25	45	① 돼지고기와 가지, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 가지와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	9.75	15	
			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	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 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	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	19.5	30	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찐다. 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	
		참치양배추볶음	다량어, 가다랑어, 통조림, 유지	19.5	30	① 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 양배추, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양배추, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 ①를 넣어 함께 볶고 굴소스, 꽃소금, 후추, 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			굴 소스	1.3	2	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.07	0.1	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 찐다. 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 찐다. 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	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[화]	저녁	베이컨감자볶음밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 베이컨은 잘게 썰어둔다. ③ 감자, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 식용유 두른 팬에 베이컨을 넣고 볶다가, 감자, 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 채소가 익으면 밥, 깨소금과 참기름을 넣고 볶다가 김을 부쉬 넣는다.
			베이컨	9.75	15	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			김, 맛김, 조미, 구운것	0.65	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. 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	
		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, 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 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
08[수]	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	
		돼지고기당면조림	돼지고기, 살코기, 생것	29.25	45	① 돼지고기와 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 돼지고기를 볶다가 채소와 양념장을 넣고 조리한다. ⑤ 당면을 넣고 조리한다.
			당면, 고구마, 감자, 말린것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			참기름	1.3	2	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		시금치나물	시금치, 생것	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 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	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

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

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[목]	저녁	브로콜리카레라이스	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 밥을 고슬하게 지어 놓는다. ② 감자, 양파, 브로콜리, 당근은 깨끗이 손질한 후 먹기종게 썰어 준비한다. ③ 카레가루는 찬물에 개어 놓는다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 감자, 당근, 브로콜리, 양파 순으로 볶아 준다. ⑤ 채소가 잠길 정도로 충분히 물을 붓고 끓인다. ⑥ 감자가 다 익으면 카레물을 부어 함께 끓인다. ⑦ 밥 위에 완성된 카레를 끼얹는다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	13	20	
			브로콜리, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			카레, 가루	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
		미니우동	국수, 우동, 생것	22.75	35	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 속갓과 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 속갓과 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			게맛살	3.25	5	
			두부, 유부	3.25	5	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			속갓, 생것	3.25	5	
			김, 참김, 구운것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
		미역초무침	미역, 생것	19.5	30	① 미역은 적당함 크기로 손질하고 양파는 채 썬다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 미역과 양파를 넣고 무쳐낸다.
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			식초, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		단배추된장국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. 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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		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, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		어묵양파볶음	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 어묵과 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 양파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			콩기름	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	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
13[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		애호박새우젓국	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 적당한량의 물에 열치를 넣어 육수를 낸다. ② 애호박과 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 애호박과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.33	0.5	
		닭가슴살버섯볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	30	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고, 느타리버섯은 잘게 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 느타리버섯을 넣고 함께 볶는다.
			느타리버섯, 생것	3.9	6	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25	85	① 감자는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당한량의 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	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[화]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		꼬치어묵국	어묵, 튀긴것	65	100	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 어묵을 꼬치에 끼운다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 꼬치에 끼운 어묵을 넣어 끓인다. ④ 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			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	
		두부까스/소스	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 소금을 뿌려 밀간을 하고, 물기를 제거해준다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 두부에 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 골고루 튀김옷을 묻힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 튀김옷을 묻힌 두부를 노릇하게 튀기듯이 굽는다. ⑤ 소스와 곁들여 낸다.
			돈까스 소스	5.2	8	
			달걀, 생것	3.25	5	
			밀, 빵가루	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	3.25	5	
			콩기름	1.95	3	
			소금	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	
		아욱나물무침	아욱, 생것	22.75	35	① 아욱은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 찌든다. 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, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기, 등심(뒷등심살), 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 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	
		닭살간장조림	닭고기, 넓적다리, 생것	29.25	45	① 닭고기와 피망, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭고기와 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 조린다. ④ 깨를 부려 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		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, 깎마늘, 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 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
16[목]	저녁	참치백김치볶음밥	멸활, 백미, 생것	26		① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 으르는 물에 살짝 씻어 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 양파와 파는 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 양파와 파, 참치를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			가다랑어, 유지방조림	16.25		
			김치, 배추 김치	13		
			양파, 생것	3.25		
			파, 생것	3.25		
			콩기름	1.62		
			참기름	0.13		
			후추, 검은후추, 가루	0.07		
		참치김치볶음밥	멸활, 백미, 생것		55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 참치는 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진파, 다진마늘을 볶다가 배추김치를 넣고 볶는다. ⑤ 밥과 참치를 넣어 볶다가 참기름을 넣고 살짝 볶는다.
			가다랑어, 유지방조림		30	
			김치, 배추 김치		20	
			파, 생것		5	
			콩기름		2	
			마늘, 깎마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	
		복어숙주국	숙주나물, 생것	13	20	① 찬물에 국물용 멸치와 다시마를 넣고 끓여 육수를 만들어 준다. ② 복어채는 찬물에 15분 정도 불린 후 물기를 짜고 잘게 찢고, 숙주나물은 다듬어 준다. ③ 불린 복어채는 참기름으로 볶다가 육수를 넣어 한소끔 끓이다가 숙주를 넣는다. ④ 다진마늘을 넣고, 간장과 소금으로 간을 맞춘다.
			명태, 복어, 말린것	2.6	4	
			참기름	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			마늘, 구근, 생것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.65	1	
			소금	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	
		달걀후라이	달걀, 생것	19.5	30	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			콩기름	0.97	1.5	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기된장찌개	돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 열기로 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	
		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	
		단호박범벅	호박, 단호박, 생것	55.25	85	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 쪄 우 으낸다. ② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다.
			포도, 건포도	3.25	5	
			마요네즈, 난황	1.62	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[화]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 열치로 육수를 우려낸다. ② 엿살, 당근은 채 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 한 후, 후추와 들깨가루로 마무리한다.
		들깨칼국수	국수, 칼국수, 생것	68.25	105	
			당근, 부리, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		치즈닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	30	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 고추장, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 치즈를 올리고 치즈가 녹을 때까지 조금 더 익힌다.
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			양배추, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			치즈, 모짜렐라	3.25	5	
			고추장, 개량	1.95	3	
			들깨잎, 생것	1.62	2.5	
			물엿	1.62	2.5	
			파, 생것	1.62	2.5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			공기를	1.3	2	
			청주, 알코올 16%	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.03	0.05	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
22[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. 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	
		두부데리야끼소스조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ ③에 ②의 소스를 끼얹으며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
		단배추나물	배추, 생것	22.75		① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
			참기름	0.65		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
			소금	0.07		
		단배추겉절이	얼갈이배추, 생것		20	① 단배추는 깨끗이 씻어 잘게 찢는다. ② 진간장, 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 깨소금, 고춧가루로 양념장을 만든다. ③ 단배추를 양념장에 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조		1	
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			설탕, 백설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
			식초, 사과식초		0.3	
			고춧가루, 가루		0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[목]	저녁	감자새우덮밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 감자는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 새우는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후추, 청주로 밑간한다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 대파를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ⑤ 새우가 반정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ⑥ ⑤에 굴소스, 진간장, 설탕, 약간의 물을 넣어 감자의 전분이 나와 걸쭉해질때까지 조리한다. ⑦ 그릇에 밥을 담아 6을 올린다.
			감자, 대지, 생것	19.5	30	
			새우, 꽃새우, 생것	13	20	
			굴 소스	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 황설탕	0.2	0.3	
			소금, 천일염	0.13	0.2	
		배추닭국	닭고기, 성계, 생것	32.5	50	① 고명용 대파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ② 알배추는 한 입 크기로 썬다. ③ 닭은 껍질을 제거하고 깨끗이 씻은 후 참기름을 두른 팬에 골고루 익힌다. ④ 구워진 닭에 물과 국물용 대파 3g, 통우추, 맛술(미림)을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 대파와 통우추를 건져내고 닭의 살을 발라 찢어준다. ⑥ 국물에 ①, ②, ⑤를 넣고 소금으로 간한다. ⑦ 배추가 익으면 그릇에 담아 마무리한다.
			배추, 깍, 생것	4.55	7	
			파, 대파, 생것	3.25	5	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			맛술	0.33	0.5	
			소금, 정제염	0.33	0.5	
			후추, 흰색, 가루	0.07	0.1	
		어묵채소간장조림	어묵, 튀긴것	26	40	① 어묵을 먹기 좋은 크기로 잘라준다. ② 양파와 당근은 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ③ 진간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 어묵과 양파, 당근을 넣고 양념장을 부어 끓인다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		느타리버섯국	에느타리버섯, 생것	9.75	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	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 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 끓으면 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, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	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, 깻마늘, 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 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀탕	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 달걀과 다진 파, 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		돈육고구마볶음	돼지고기, 앞다리, 생것	39	60	① 돼지고기는 0.5cm 두께로 얇게, 고구마는 2cm길이로 채썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기와 고구마를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파를 넣고 함께 볶는다.
			고구마, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.07	0.1	
		연근조림	연근, 생것	22.75		① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿	0.33		
			식초, 사과식초	0.33		
			참기름	0.13		
		연근호두조림	연근, 생것		35	① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 호두, 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			호두, 말린것		5	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿		0.5	
			식초, 사과식초		0.5	
			참기름		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[화]	저녁	가지구이덮밥	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 가지, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘과 양파를 넣고 볶는다. ④ ③에 가지를 넣고 익히다가 진간장과 설탕을 넣어 간한다. ⑤ 밥에 ④를 얹고 참기름을 살짝 돌려 낸다.
			가지, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
		콩나물냉국	콩나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진마늘을 넣고 끓인 후 차게 식힌다. ④ 소금을 넣어 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	
		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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
29[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기, 등심(뒷등심살), 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 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	
		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 쪄낸다.
			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, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		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	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

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

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[목]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	
		닭고기쌀국수	엿살 가공(면류), 쌀국수, 건면	35.75	55	① 냄비에 물을 붓고 닭고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 닭고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썰고, 닭육수는 걸러둔다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 닭육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다.
			닭고기, 넓적다리, 생것	19.5	30	
			숙주나물, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			파, 쪽파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.33	0.5	
		비빔만두	만두, 고기 만두, 냉동	29.25	45	① 팬에 공기를 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 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	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양배추, 생것	3.25	5	
			오이, 다지기, 생것	3.25	5	
			식초, 사과식초	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 7월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
31[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 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	
		옥수수달걀말이	달걀, 생것	29.25	45	① 파는 송송 썰어둔다. ② 그릇에 달걀과 소금을 풀고 옥수수와 파를 넣고 섞어준다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②를 부어 계란말이를 만든다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			옥수수, 가당, 통조림	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.65	1	
		김가루두부무침	두부	19.5	30	① 두부는 데친 후 으깬다. ② 으깬 두부와 김가루 곱고루 섞어 제공한다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	3.25	5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	