

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[월]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		닭살숙주완은국	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, 다진마늘, 다진파를 넣고 한소끔 끓인다. ④ 소금으로 간하여 낸다.
			숙주나물, 생것	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		공치애호박조림	공치, 조미통조림	29.25	45	① 공치(통조림)와 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 공치, 양념장, 애호박을 넣고 조리한다.
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 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	
		맛살옥수수샐러드	옥수수, 가당, 통조림	19.5	30	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고 채소와 맛살은 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다. (옥수수는 만1-2세는 으깬 형태, 만3-5세는 잘게자른 형태로 제공)
			게맛살	9.75	15	
			양파, 생것	3.25	5	
			오이, 다다기, 생것	3.25	5	
			파프리카, 생것	3.25	5	
			마요네즈, 난황	1.62	2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
04[화]	저녁	돼지고기양배추볶음밥	멸살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양배추는 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 양배추를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	
			양배추, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 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	
		부추사과무침	사과, 부추(우지), 생것	13	20	① 부추, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리린다.
			부추, 생것	6.5	10	
			참기름	0.97	1.5	
			파, 생것	0.97	1.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.65	1	
			고춧가루, 가루	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		새우살미역국	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 새우살과 간장을 넣어 한소끔 끓인다.
			미역, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		너비아니구이	미트볼, 냉동	32.5	50	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
		브로콜리초무침	브로콜리, 생것	22.75	35	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
			고추장, 개량	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			식초, 사과식초	0.2	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[목]	저녁	열무비빔밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 열무, 콩나물은 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데쳐 찬물에 헹군 다음 물기를 뺀다. ③ 채소는 손질하여 적당한 크기로 썰다. ④ 밥 위에 재료를 올리고 간장과 참기름으로 간하여 준다.
			열무, 생것	9.75	15	
			콩나물, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		다시마양파국	양파, 생것	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썰다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			다시마, 말린것	1.3	2	
			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	
			참기름	0.33	0.5	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 썰다. 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, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
		달걀후라이	달걀, 생것	19.5	30	
			콩기름	0.97	1.5	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		버섯소고기국	소고기, 양지(양지머리), 생것	19.5	30	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 소고기, 버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 소고기와 다진마늘을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 끓으면 버섯과 고춧가루를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 대파를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			에느타리버섯, 생것	6.5	10	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 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	
			고춧가루, 다시마	0.13	0.2	
		순두부/양념장	두부, 순두부	32.5	50	① 다진파, 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨로 양념을 만들어 낸다.
			간장, 재래	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		간장진미채조림	오징어, 포, 조미하여 말린것	13		① 진간장, 물엿(올리고당), 다진마늘, 깨와 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ② 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.95		
			물엿	0.65		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2		
		고추장진미채조림	오징어, 조미훈제		20	① 진미채는 적당한 길이로 자른다. ② 고추장, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 다진마늘과 깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조린다.
			고추장, 개량		2	
			간장, 물엿		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	

2026년 8월 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 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
10[월]	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 썰는다. 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, 토글, 엿철임	0.33	0.5	
		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	
		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		
		연근땅콩조림	연근, 생것		20	① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		2.5	
			물엿		1	
			식초, 사과식초		1	
			참기름		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
11[화]	저녁	감자돈육덮밥	멸살, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 당근, 양파, 파는 0.5cm로 깍둑썰고 마늘과 돼지고기를 다진다. ③ 감자는 물에 담가두었다가 건져 물기를 제거한다. ④ 콩기름을 두른 팬에 다진마늘, 감자, 다진 돼지고기, 당근, 양파, 파를 순서대로 볶은 후 물, 진간장, 된장, 설탕, 참기름을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 물에 푼 전분가루를 넣어 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 밥을 넣고 ⑤를 올린다.
			감자, 대지, 생것	13	20	
			돼지고기, 안심(안심살), 생것	13	20	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			된장, 재래	1.95	3	
			전분, 감자, 가루	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
	배추국	배추, 생것	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	4.88	7.5	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
	아욱된장나물	아욱, 생것	아욱, 생것	22.75	35	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진 후 체에 담고 따뜻한 물(또는 따뜻한 설탕물)을 부어 매운 맛을 조금 뺀다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘, 된장, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 버무린다.
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			파, 대파, 생것	0.97	1.5	
			된장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
	깍두기	깍두기	깍두기, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		연두부맑은국	두부, 연두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무, 파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 무와 연두부를 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		계살달걀찜	달걀, 생것	26	40	① 계살과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양 만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			계맛살	9.75	15	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		오이부추나물	오이, 다다기, 생것	16.25	25	① 오이와 부추는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이와 부추에 다진마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
			부추, 생것	6.5	10	
			마늘, 깐마늘, 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 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[목]	저녁	소고기콩나물밥/양념장	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쪽파는 잘게 다지고, 간장과 참기름, 깨, 고춧가루와 양념장을 만든다. ③ 다진 소고기는 간장과 참기름, 다진 마늘로 양념 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 솥에 불린 쌀을 넣고 그 위에 볶은 소고기, 콩나물을 얹어 밥을 짓는다. ⑤ 밥과 양념장을 함께 낸다.
			콩나물, 생것	22.75	35	
			소고기, 등심, 생것	16.25	25	
			파, 쪽파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
		속갓유부국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 속갓을 넣고 조금 더 끓인다.
			속갓, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			다시마, 생것	0.13	0.2	
		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 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		들깨무쌈국	무, 조선했, 생것	19.5	30	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		닭갈비구이	닭고기, 날적다리, 생것	29.25	45	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 후춧가루로 밑간한다. ② 다진 마늘, 간장, 물엿으로 양념을 만든다. ③ 닭고기에 양념을 버무려 재워둔다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		비름나물무침	개비름, 생것	22.75	35	① 비름나물은 끓는 물에 데친 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 비름나물, 소금, 깨, 참기름을 넣고 무친다.
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[화]	저녁	작은백미밥	엿살, 백미, 생것	16.25	25	
		미역수제비	밀, 중력밀가루	29.25	45	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 미역은 적당한 크기로 썰는다. ④ 육수에 감자, 미역, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			미역, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
		들기름두부구이	두부	32.5	50	① 두부는 적당한 크기로 썰어 소금을 뿌린다. ② 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 굽는다.
			들기름	1.95	3	
			소금, 천일염	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
19[수]	저녁	백미밥	엿알, 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, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		소고기장조림	소고기, 등심(뒷등심살), 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, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		근대나물무침	근대, 생것	22.75	35	① 근대는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 근대, 다진마늘을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 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 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[목]	저녁	참치마요덮밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 달걀에 채소를 넣어 풀고, 식용유를 두른 팬에 저으면서 익힌다. ④ 그릇에 밥을 담고, ③의 달걀과 참치를 올린다. ⑤ 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌리고, 김가루를 올려낸다.
			다량어, 참다량어, 유지통조림	19.5	30	
			달걀, 생것	9.75	15	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			마요네즈, 난황	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			김, 조미김, 구운것	0.65	1	
			데리야끼소스	0.65	1	
		얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 얼갈이와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 얼갈이와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			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	
		버섯채소볶음	느타리버섯, 생것	22.75	35	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 버섯, 양파, 당근, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			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	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
21[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기배추완은국	돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 돼지고기와 배추, 파는 적당한 크기로 썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		메추리알감자조림	메추리알, 생것	19.5	30	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 감자는 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 깍둑 썬다. ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓이면 메추리알과 감자를 넣고 조리한다. ⑤ 메추리알은 작게 잘라 제공한다.
			감자, 수미, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		치커리겉절이	치커리, 잎, 생것	22.75		① 치커리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.95		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65		
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.33		
			설탕, 백설탕	0.2		
			참기름	0.13		
		매콤치커리겉절이	치커리, 잎, 생것		35	① 치커리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것		3	
			마늘, 깐마늘, 생것		1	
			멸치젓, 액젓, 염절임		0.5	
			설탕, 백설탕		0.3	
			고춧가루, 가루		0.2	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

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

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[월]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기탕국	소고기, 등심(뒷등심살), 생것	16.25	25	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 찌다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 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	
		새우살감자볶음	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 새우살은 깨끗이 손질하여 물기를 제거한다. ② 감자, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶는다. ④ 감자, 당근, 양파를 넣고 볶다가 반쯤 익으면 새우살을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			새우, 원다리새우, 생것	13	20	
			당근, 부리, 생것	1.95	3	
			양파, 생것	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 참기름	0.33	0.5	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 찌다. 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		
			무, 조선무, 생것		35	① 무는 채 찌다. 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 8월 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 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[화]	저녁	돼지고기애호박볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 소금과 후추로 밑간을 한다. ③ 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 쉰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 ②의 돼지고기, 애호박, 양파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	13	20	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	5.2	8	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.13	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	3.25	5	
			파, 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
		김자반	김, 맛김, 조미, 구운것	1.95	3	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		부추채소된장국	부추, 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	
			호박, 애호박, 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	
		닭살갈릭구이	닭고기, 살코기, 생것	29.25	45	① 닭고기와 대파를 적당한 크기로 썰다. ② 닭고기는 후추로 밑간 한다. ③ 팬에 다진마늘과 파를 볶다가 진간장을 넣고 조린다. ④ ③에 닭고기를 구워낸다.
			마늘, 깎마늘, 생것	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
		맛살피망초무침	게맛살	19.5	30	① 맛살은 적당한 크기로 찢고, 피망은 적당한 크기로 채낸다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 식초, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 맛살과 피망을 양념장에 버무리고 깨를 뿌려 낸다.
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 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	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[목]	저녁	브로콜리카레라이스	엿알, 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	
		맑은버섯국	에느타리버섯, 생것	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	3.25	5	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25	5	
			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	
		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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		무채콩나물국	콩나물, 생것	13	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 콩나물과 무채, 다진파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		소불고기	소고기, 등심(윗등심살), 생것	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			풍기름	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		토마토샐러드	토마토, 방울토마토, 생것	13	20	① (방울)토마토는 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 (방울)토마토를 넣고 올리브유와 소금, 간장, 깨를 넣고 버무린다.
			간장, 재래	0.65	1	
			올리브유	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 8월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
31[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		새우살완은국	새우, 시바새우, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진마늘, 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 채소와 새우를 넣고 끓인 후 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		온두부/볶음김치	두부	26	40	① 두부는 살짝 데쳐 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 배추김치는 맻지 않도록 살짝 물로 씻어낸 후 설탕, 소금, 다진대파, 깨로 양념하여 참기름으로 볶는다. ③ 두부와 김치를 곁들여 낸다.
			김치, 배추 김치	13	20	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			소금	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		감자범벅	감자, 대지, 생것	29.25	45	① 감자는 찜통에 쪄 후 으갠다. ② 옥수수수와 완두콩은 물기를 빼둔다. ③ 으갠 감자에 옥수수, 완두콩, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다.
			녹색완두, 미숙, 통조림	3.25	5	
			마요네즈, 난황	3.25	5	
			옥수수, 가당, 통조림	3.25	5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		백김치	김치, 백김치	13	20	