

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------|----|----------|------------------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |                  | 만1~2세   | 만3~5세 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 01[화] | 저녁 | 우영채소볶음밥  | 멸살, 백미, 생것       | 26      | 40    | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 우영은 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 그릇에 소금, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 우영, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다.<br>⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다. |
|       |    |          | 우영, 생것           | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 당근, 부리, 생것       | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 양파, 생것           | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 콩기름              | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 파, 생것            | 0.97    | 1.5   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 참기름              | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 배춧국      | 배추, 생것           | 22.75   | 35    | ① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.<br>② 배추는 적당한 크기로 찢는다.<br>③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 두부찜/양념장  | 두부               | 29.25   |       | ① 두부, 실파는 적당한 크기로 찢는다.<br>② 다진마늘, 실파, 진간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다.<br>③ 냄비에 두부를 넣고 ②의 양념장을 끼얹어 익힌다.                                                                                                                                                           |
|       |    |          | 간장, 개량, 양조       | 0.65    |       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 참기름              | 0.65    |       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.33    |       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 파, 실파, 생것        | 0.33    |       |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 두부찜/김치볶음 | 두부               |         | 40    | ① 두부는 데친 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.                                                                                                                                                |
|       |    |          | 김치, 배추 김치        |         | 10    |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 콩기름              |         | 2.5   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    |          | 참기름              |         | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|       |    | 깍두기      | 김치, 깍두기          | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                                                                         |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명          | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                                            |
|-------|----|----------|---------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |               | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                                                 |
| 02[수] | 저녁 | 백미밥      | 엿살, 백미, 생것    | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 돼지고기새우젓국 | 돼지고기, 앞다리, 생것 | 13      | 20    | ① 냄비에 물을 붓고 건다시마로 육수를 우려낸다.<br>② 돼지고기, 무, 두부는 적당한 크기로 썰고 새우젓은 물기를 짰 후 잘게 다져준다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>④ 다시마를 건져낸 끓는 육수에 돼지고기를 넣고 떠오르는 불순물은 제거해주고 맛술로 비린 맛을 잡아준다.<br>⑤ 새우젓을 넣고 끓이다가 마늘, 파, 무, 두부를 넣고 더 끓여준다. |
|       |    |          | 두부            | 9.75    | 15    |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 무, 생것         | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 파, 생것         | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 다시마, 말린것      | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 맛술            | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 새우젓, 염절임      | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 마늘, 깰마늘, 생것   | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 후추, 검은색, 가루   | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 달걀말이     | 달걀, 생것        | 32.5    | 50    | ① 채소는 적당한 크기로 다진다.<br>② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 붓는다.<br>④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.                                                                                                              |
|       |    |          | 당근, 뿌리, 생것    | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 호박, 애호박, 생것   | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 콩기름           | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 파, 생것         | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 소금            | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 애호박볶음    | 호박, 애호박, 생것   | 22.75   | 35    | ① 애호박은 부채꼴 모양으로 썬다.<br>② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.                                                                                                                           |
|       |    |          | 마늘, 깰마늘, 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 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명            | 식재료명               | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                                                     |
|-------|----|----------------|--------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |                |                    | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                                                          |
| 03[목] | 저녁 | 소고기콩나물밥/양념장    | 엿살, 백미, 생것         | 35.75   | 55    | ① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다.<br>② 쪽파는 잘게 다지고, 간장과 참기름, 깨, 고춧가루와 양념장을 만든다.<br>(만1-2세는 고춧가루를 제외바랍니다)<br>③ 다진 소고기는 간장과 참기름, 다진 마늘로 양념 후 식용유를 두른 팬에 볶는다.<br>④ 솥에 불린 쌀을 넣고 그 위에 볶은 소고기, 콩나물을 얹어 밥을 짓는다.<br>⑤ 밥과 양념장을 함께 낸다. |
|       |    |                | 콩나물, 생것            | 22.75   | 35    |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 소고기, 등심(아래등심살), 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   |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 두부맑은국          | 두부                 | 22.75   | 35    | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.<br>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, 깻마늘, 생것        | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 참기름                | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    |                | 다시마, 말린것           | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 복숭아샐러드(요거트드레싱) | 복숭아, 백도, 생것        | 32.5    | 50    | ① 복숭아는 적당한 크기로 썬다.<br>② 소스(플레인요거트)에 버무린다.                                                                                                                                                                                |
|       |    |                | 요구르트, 호상, 플레인      | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                                          |
|       |    | 배추김치           | 김치, 배추 김치          | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                                          |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명    | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                     |
|-------|----|--------|------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |        |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                          |
| 04[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.<br>② 양배추와 파는 적당한 크기로 썰다.<br>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, 깻마늘, 생것      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                          |
|       |    |        | 다시마, 말린것         | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                          |
|       |    | 갈치살구이  | 갈치, 생것           | 29.25   | 45    | ① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.                                                 |
|       |    |        | 콩기름              | 1.3     | 2     |                                                                                                                          |
|       |    |        | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                          |
|       |    | 시금치나물  | 시금치, 생것          | 22.75   | 35    | ① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 당근은 적당한 크기로 채 썰다.<br>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, 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 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                            |
|-------|----|----------|------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                 |
| 07[월] | 저녁 | 백미밥      | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                 |
|       |    | 새송이버섯맑은국 | 새송이버섯, 생것        | 9.75    | 15    | ① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다.<br>② 새송이버섯은 적당한 크기로 찢는다.<br>③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>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   |                                                                                                                                                 |
|       |    | 참치겻얇전    | 가다랑어, 유지통조림      | 26      | 40    | ① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다.<br>② 채소는 적당한 크기로 찢다.<br>③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다. |
|       |    |          | 들깨잎, 생것          | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 달걀, 생것           | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 당근, 부리, 생것       | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 밀, 중력밀가루         | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 콩기름              | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                                                 |
|       |    |          | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                 |
|       |    | 간장무조림    | 무, 조선무, 생것       | 22.75   | 35    | ① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다.<br>② 무는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>③ 진간장, 설탕, 참기름, 마늘을 섞어 양념을 만든다.<br>④ 육수에 무를 넣고 끓이다 양념을 붓고 불을 줄여 조리낸다.             |
|       |    |          | 간장, 개량, 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    |                                                                                                                                                 |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명       | 식재료명               | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                            |
|-------|----|-----------|--------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |           |                    | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                                 |
| 08[화] | 저녁 | 닭가슴살카레라이스 | 엿알, 백미, 생것         | 35.75   | 55    | ① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.<br>② 닭가슴살, 채소는 적당한 크기로 찢고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다.<br>③ 냄비에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.<br>④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다.<br>⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다. |
|       |    |           | 닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것 | 19.5    | 30    |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 감자, 대지, 생것         | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 당근, 뿌리, 생것         | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 양파, 생것             | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 호박, 애호박, 생것        | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 카레, 가루             | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 콩기름                | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 열무된장국     | 열무, 생것             | 22.75   | 35    | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.<br>② 열무는 적당한 크기로 찢는다.<br>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   |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 물만두/양념장   | 만두, 고기 만두, 냉동      | 26      | 40    | ① 끓는 물에 물만두를 넣고 익힌다.<br>② 간장, 식초로 양념장을 만든다.                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 간장, 개량, 산분해        | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    |           | 식초, 사과식초           | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                 |
|       |    | 깍두기       | 김치, 깍두기            | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                 |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명              | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                     |
|-------|----|----------|-------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |                   | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                          |
| 09[수] | 저녁 | 백미밥      | 엿살, 백미, 생것        | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                                          |
|       |    | 감자양파국    | 감자, 대지, 생것        | 19.5    | 30    | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썰다.<br>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, 재래            | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 마늘, 깬마늘, 생것       | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 다시마, 말린것          | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                          |
|       |    | 돼지고기두루치기 | 돼지고기, 목심(목심살), 생것 | 26      | 40    | ① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다.<br>② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리브오일을 넣어 골고루 버무린다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.<br>(만1-2세는 고추장을 제외하고 조리한다.) |
|       |    |          | 양파, 생것            | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 콩기름               | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 파, 생것             | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 간장, 재래            | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 고추장, 개량           | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 마늘, 깬마늘, 생것       | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 물엿                | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 참기름               | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                          |
|       |    | 숙주나물     | 숙주나물, 생것          | 22.75   | 35    | ① 숙주는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.                                                                            |
|       |    |          | 파, 생것             | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                          |
|       |    |          | 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   |                                                                                                                                                                          |
|       |    | 배추김치     | 김치, 배추 김치         | 13      | 20    |                                                                                                                                                                          |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명          | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                         |
|-------|----|----------|---------------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |               | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                              |
| 10[목] | 저녁 | 달걀시금치볶음밥 | 달걀, 생것        | 32.5    | 50    | ① 달걀은 소금을 약간 섞어 잘 풀어 준다.<br>② 팬에 기름을 두른 후 풀어 둔 달걀을 넣고 스크램블 한다.<br>③ 시금치는 데쳐서 잘게 찢는다.<br>④ 팬에 기름과 마늘 볶다가 시금치, 파프리카, 양파 넣어 볶는다.<br>⑤ ④에 밥을 넣고 잘 섞은 후, 스크램블 에그도 함께 넣어 섞는다.<br>⑥ 굴소스, 참기름으로 간한다. |
|       |    |          | 멸활, 백미, 생것    | 32.5    | 50    |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 시금치, 생것       | 9.75    | 15    |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 양파, 생것        | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 파프리카, 빨간색, 생것 | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 굴 소스          | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 콩기름           | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 참기름           | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    | 달걀탕      | 닭고기, 영계, 삶은것  | 32.5    | 50    | ① 닭은 손질하여 준비한다.<br>② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다.<br>③ 닭은 건져 살을 발라낸다.<br>④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다.<br>⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 달걀과 국물을 함께 낸다.                                   |
|       |    |          | 양파, 생것        | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 파, 생것         | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 대추야자, 말린것     | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 마늘, 깎마늘, 생것   | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 소금            | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    | 배추된장무침   | 배추, 생것        | 22.75   | 35    | ① 배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.                                                                                         |
|       |    |          | 된장, 개량        | 1.17    | 1.8   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 파, 생것         | 0.97    | 1.5   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 마늘, 깎마늘, 생것   | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    |          | 참기름           | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                                              |
|       |    | 깍두기      | 김치, 깍두기       | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                              |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명       | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                |
|-------|----|-----------|------------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |           |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                     |
| 11[금] | 저녁 | 백미밥       | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                     |
|       |    | 들깨미역국     | 미역, 말린것          | 3.25    | 5     | ① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다.<br>② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다.<br>③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다.<br>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   |                                                                                                                                                     |
|       |    | 단호박훈제오리볶음 | 훈제오리             | 26      | 40    | ① 마늘과 파는 잘게 다진다.<br>② 양파, 단호박은 작게 깍둑썰기 한다.<br>③ 훈제오리는 먹기 적당한 크기로 찢는다.<br>④ 기름을 두른 팬에 다진마늘, 파를 넣고 먼저 볶아준다.<br>⑤ 양파를 먼저 넣고 볶아준 뒤, 단호박과 훈제오리도 함께 볶아준다. |
|       |    |           | 호박, 단호박, 생것      | 13      | 20    |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 양파, 생것           | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 파, 대파, 생것        | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 마늘, 난지형, 깎마늘, 생것 | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 콩기름              | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                     |
|       |    | 우영조림      | 우영, 생것           | 22.75   |       | ① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.                                         |
|       |    |           | 간장, 개량, 양조       | 0.65    |       |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 물엿               | 0.33    |       |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 참기름              | 0.33    |       |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 참깨, 흰깨, 볶은것      | 0.33    |       |                                                                                                                                                     |
|       |    | 우영땅콩조림    | 우영, 생것           |         | 35    | ① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 우영과 땅콩, 양념을 넣고 조려낸다.                                     |
|       |    |           | 땅콩, 볶은것          |         | 5     |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 간장, 개량, 양조       |         | 1     |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 물엿               |         | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 참기름              |         | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    |           | 참깨, 흰깨, 볶은것      |         | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    | 배추김치      | 김치, 배추 김치        | 13      | 20    |                                                                                                                                                     |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명       | 식재료명              | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                           |
|-------|----|-----------|-------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |           |                   | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                |
| 14[월] | 저녁 | 백미밥       | 엿살, 백미, 생것        | 35.75   | 55    |                                                                                                                                |
|       |    | 참나물새우살된장국 | 참나물, 생것           | 13      | 20    | ① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다.<br>② 새우는 머리와 꼬리를 떼고 내장을 제거한다.<br>③ 참나물은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다.<br>④ 육수에 된장을 풀고 참나물과 다진마늘을 넣고 끓인다. |
|       |    |           | 새우, 시바새우, 생것      | 6.5     | 10    |                                                                                                                                |
|       |    |           | 된장, 개량            | 1.95    | 3     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것  | 0.65    | 1     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 마늘, 생것            | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    |           | 다시마               | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                |
|       |    | 수제떡갈비구이   | 소고기, 등심(윗등심살), 생것 | 19.5    | 30    | ① 소고기와 돼지고기, 채소는 잘게 다진다.<br>② 다진마늘, 간장, 설탕, 맛술로 양념장을 만든다.<br>③ 다진고기와 채소, 양념장, 밀가루를 섞어 골고루 치댄다.<br>④ 식용유를 두른 팬에 적당한 크기로 굽는다.    |
|       |    |           | 돼지고기, 목심, 생것      | 9.75    | 15    |                                                                                                                                |
|       |    |           | 밀, 중력밀가루          | 3.25    | 5     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 양파, 생것            | 3.25    | 5     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 파, 대파, 생것         | 1.95    | 3     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 콩기름               | 1.3     | 2     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 간장, 개량, 양조        | 0.65    | 1     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 마늘, 생것            | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    |           | 맛술                | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    |           | 설탕, 백설탕           | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                |
|       |    | 고구마샐러드    | 고구마, 찐것           | 26      | 40    | ① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다.<br>② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.                                                 |
|       |    |           | 당근, 뿌리, 생것        | 3.25    | 5     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 마요네즈, 난황          | 3.25    | 5     |                                                                                                                                |
|       |    |           | 피망, 빨간색, 생것       | 3.25    | 5     |                                                                                                                                |
|       |    | 깍두기       | 김치, 깍두기           | 13      | 20    |                                                                                                                                |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명     | 식재료명         | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------|----|---------|--------------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |         |              | 만1~2세   | 만3~5세 |                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 15[화] | 저녁 | 소보로덮밥   | 멸활, 백미, 생것   | 35.75   | 55    | ① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다.<br>② 돼지고기와 당근은 잘게 다진다.<br>③ 다진 돼지고기에 간장과 설탕, 다진 마늘, 참기름, 깨소금, 후춧가루를 넣고 재운다.<br>④ 팬에 식용유를 두르고 다진 당근과 소금을 넣고 볶는다.<br>⑤ 달걀은 스크램블을 만든다.<br>⑥ 양념에 재운 돼지고기를 볶는다.<br>⑦ 그릇에 밥을 올리고 그 위에 달걀 스크램블과 볶은 재료를 올린다.                            |
|       |    |         | 달걀, 생것       | 19.5    | 30    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 돼지고기, 안심, 생것 | 9.75    | 15    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 당근, 뿌리, 생것   | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조   | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 설탕, 백설탕      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 소금, 천일염, 소금꽃 | 0.26    | 0.4   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 마늘, 껌마늘, 생것  | 0.2     | 0.3   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름          | 0.2     | 0.3   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 콩기름          | 0.2     | 0.3   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 깨소금, 가루, 볶은것 | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 후추, 검은후추, 가루 | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 두부미역국   | 두부           | 19.5    | 30    | ① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 두부도 적당한 크기로 찢는다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역, 간장을 넣고 볶는다.<br>③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부를 넣고 한소끔 끓인다.                                                                                                                             |
|       |    |         | 미역, 말린것      | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 간장, 재래       | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 마늘, 껌마늘, 생것  | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름          | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 감자조림    | 감자, 대지, 생것   | 55.25   |       | ① 감자는 적당한 크기로 찢는다.<br>② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다.<br>③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.                                                                                                                                                          |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조   | 0.65    |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 물엿           | 0.33    |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름, 참깨      | 0.33    |       |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 고추장감자조림 | 감자, 대지, 생것   |         | 85    | ① 감자는 적당한 크기로 찢 후 5분정도 물에 담가두어서 전분을 제거한다.<br>② 대파는 큼직하게 자르고, 마늘은 다져서 준비한다.<br>③ 다른 용기에 고추장, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 함께 넣고 골고루 섞어 양념장을 만든다.<br>④ 냄비에 식용유를 두르고, 감자를 넣고 약 2분 가량 볶은 후 적정량의 물, 양념장을 모두 넣어 끓인다.<br>⑤ 감자가 익으면 파를 넣어 2분 정도 끓인 후 불을 끄고 깨를 뿌려낸다. |
|       |    |         | 고추장, 개량      |         | 5     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 마늘, 피        |         | 5     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 콩기름          |         | 2     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조   |         | 1     |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 물엿           |         | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                                                   |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜 | 끼니 | 음식명 | 식재료명    | 식재료량(g) |       | 조리방법 |
|----|----|-----|---------|---------|-------|------|
|    |    |     |         | 만1~2세   | 만3~5세 |      |
|    |    |     | 참기름, 참깨 |         | 0.5   |      |
|    |    | 깍두기 | 김치, 깍두기 | 13      | 20    |      |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명    | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                    |
|-------|----|--------|------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |        |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                         |
| 16[수] | 저녁 | 백미밥    | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                         |
|       |    | 게살김국   | 대게, 붉은대게, 생것     | 3.25    | 5     | ① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다.<br>② 쪽파는 먹기 중게 썰고 게살은 찢어준다.<br>③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다.<br>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              | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                         |
|       |    | 가자미살구이 | 가자미, 생것          | 29.25   | 45    | ① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다.<br>② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.                                                  |
|       |    |        | 콩기름              | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                         |
|       |    |        | 밀, 중력밀가루         | 1.3     | 2     |                                                                                                                         |
|       |    |        | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                         |
|       |    | 브로콜리숙회 | 브로콜리, 생것         | 22.75   | 35    | ① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다.                                                                                  |
|       |    | 배추김치   | 김치, 배추 김치        | 13      | 20    |                                                                                                                         |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                        |
|-------|----|----------|------------------|---------|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |                  | 만1~2세   | 만3~5세 |                                                                                                                                                             |
| 17[목] | 저녁 | 작은백미밥    | 멥쌀, 백미, 생것       | 16.25   | 25    |                                                                                                                                                             |
|       |    | 호박수제비    | 밀, 중력밀가루         | 32.5    | 50    | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다.<br>③ 채소는 적당한 크기로 썬다.<br>④ 육수에 채소를 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 풀어 넣는다.<br>⑤ 간장으로 간을 맞춘다.                  |
|       |    |          | 호박, 애호박, 생것      | 9.75    | 15    |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 감자, 대지, 생것       | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 양파, 생것           | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 파, 생것            | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 다시마, 말린것         | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                             |
|       |    | 달걀데리야끼조림 | 닭고기, 생것          | 29.25   | 45    | ① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다.<br>② 피망과 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 데리야끼소스로 버무린다.<br>④ 식용유를 두른 팬에 ③을 넣고 볶다가 ④를 넣고 센불에 조리한다. |
|       |    |          | 양파, 생것           | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 피망, 빨간색, 생것      | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 간장, 개량, 양조       | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 풍기름              | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 마늘, 깎마늘, 생것      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 물엿               | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 설탕, 백설탕          | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                             |
|       |    |          | 참기름              | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                             |
|       |    | 깍두기      | 김치, 깍두기          | 13      | 20    |                                                                                                                                                             |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명     | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                           |
|-------|----|---------|------------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |         |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                |
| 18[금] | 저녁 | 백미밥     | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                                |
|       |    | 달걀국     | 달걀, 생것           | 19.5    | 30    | ① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.<br>② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다.<br>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   |                                                                                                                                |
|       |    | 소고기버섯볶음 | 소고기, 등심, 생것      | 29.25   | 45    | ① 소고기와 버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리브유, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 버섯과 양파를 넣고 함께 볶는다. |
|       |    |         | 느타리버섯, 생것        | 9.75    | 15    |                                                                                                                                |
|       |    |         | 양파, 생것           | 6.5     | 10    |                                                                                                                                |
|       |    |         | 콩기름              | 1.3     | 2     |                                                                                                                                |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조       | 0.65    | 1     |                                                                                                                                |
|       |    |         | 마늘, 깻마늘, 생것      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    |         | 물엿               | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    |         | 참기름              | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                |
|       |    | 당근숙주나물  | 숙주나물, 생것         | 19.5    | 30    | ① 당근은 적당한 크기로 채 썰고, 숙주와 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.<br>② 그릇에 숙주, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리 한다.             |
|       |    |         | 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   |                                                                                                                                |
|       |    |         | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                |
|       |    | 배추김치    | 김치, 배추 김치        | 13      | 20    |                                                                                                                                |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명      | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                        |
|-------|----|----------|------------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |          |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                             |
| 21[월] | 저녁 | 백미밥      | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                             |
|       |    | 참치미역국    | 다랑어, 참다랑어, 유지방조림 | 19.5    | 30    | ① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 참치는 기름기를 뺀다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다.<br>③ ②에 물을 붓고 끓이다가 참치와 간장을 넣어 한소끔 끓인다.                  |
|       |    |          | 미역, 말린것          | 3.25    | 5     |                                                                                                                             |
|       |    |          | 간장, 재래           | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                             |
|       |    |          | 참기름              | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                             |
|       |    | 돼지고기감자조림 | 돼지고기, 목심, 생것     | 29.25   | 45    | ① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다.<br>② 그릇에 간장, 다진마늘, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 양념장을 만든다.<br>③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣고 볶다가 양념장과 채소를 넣고 함께 조리한다. |
|       |    |          | 감자, 대지, 생것       | 6.5     | 10    |                                                                                                                             |
|       |    |          | 당근, 뿌리, 생것       | 3.25    | 5     |                                                                                                                             |
|       |    |          | 양파, 생것           | 3.25    | 5     |                                                                                                                             |
|       |    |          | 간장, 개량, 양조       | 1.3     | 2     |                                                                                                                             |
|       |    |          | 콩기름              | 1.3     | 2     |                                                                                                                             |
|       |    |          | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                             |
|       |    |          | 참기름              | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                             |
|       |    |          | 설탕, 백설탕          | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                             |
|       |    | 무볶음      | 무, 조선무, 생것       | 22.75   |       | ① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 찢다.<br>② 파와 마늘은 다진다.<br>③ 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 볶는다.<br>④ 소금으로 간하고 깨를 뿌려낸다.      |
|       |    |          | 파, 생것            | 1.95    |       |                                                                                                                             |
|       |    |          | 참기름              | 1.3     |       |                                                                                                                             |
|       |    |          | 마늘, 깐마늘, 생것      | 0.65    |       |                                                                                                                             |
|       |    |          | 참깨, 흰깨, 볶은것      | 0.65    |       |                                                                                                                             |
|       |    |          | 소금               | 0.07    |       |                                                                                                                             |
|       |    | 무생채      | 무, 조선무, 생것       |         | 35    | ① 무는 채 썬다.<br>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   |                                                                                                                             |

2026년 9월 시간연장형 표준레시피

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

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명    | 식재료명               | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                        |
|-------|----|--------|--------------------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |        |                    | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                             |
| 22[화] | 저녁 | 가제덮밥   | 엿살, 백미, 생것         | 35.75   | 55    | ① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.<br>② 가지와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다.<br>③ 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 볶는다.<br>④ 가지와 양파, 파를 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 간장과 설탕을 넣어 간한다.<br>⑤ 전분물을 넣어 농도를 맞춘다.                           |
|       |    |        | 돼지고기, 등심(등심덧살), 생것 | 19.5    | 30    |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 가지, 생것             | 16.25   | 25    |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 양파, 생것             | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 간장, 재래             | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 콩기름                | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 파, 생것              | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 마늘, 껌마늘, 생것        | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 설탕, 백설탕            | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 참깨, 흰깨, 볶은것        | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 전분, 옥수수, 가루        | 0.2     | 0.3   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 미니유부우동 | 우동, 생것             | 19.5    | 30    | ① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 우려낸다.<br>② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다.<br>③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.<br>④ 김은 잘게 썰고 속갓은 적당한 크기로 썬다.<br>⑤ ①에 다진 마늘과 국간장을 넣고 끓이다가 속갓과 파, 유부를 넣어 함께 끓인다.<br>⑥ 그릇에 ⑤를 담고 김으로 마무리한다. |
|       |    |        | 두부, 유부             | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 속갓, 생것             | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 간장, 재래             | 0.97    | 1.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 파, 생것              | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것   | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 김, 참김, 구운것         | 0.16    | 0.25  |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 마늘, 껌마늘, 생것        | 0.16    | 0.25  |                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 달걀장조림  | 달걀, 생것             | 26      | 40    | ① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다.<br>② 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다.<br>③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리한다.<br>④ 적당한 크기로 잘라 제공한다.                                                                 |
|       |    |        | 간장, 개량, 양조         | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 설탕, 백설탕            | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 마늘, 껌마늘, 생것        | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    |        | 참기름                | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                             |
|       |    | 배추김치   | 김치, 배추 김치          | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                             |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명    | 식재료명             | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                |
|-------|----|--------|------------------|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |        |                  | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                     |
| 23[수] | 저녁 | 백미밥    | 엿살, 백미, 생것       | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                     |
|       |    | 새우살부춧국 | 새우, 가시발새우, 생것    | 9.75    | 15    | ① 적당량의 물에 열치와 건다시마로 육수를 낸다.<br>② 양파, 무, 부추, 새우는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 찐다.<br>③ 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 부추, 양파, 새우를 넣는다.<br>④ 국간장으로 간을 하고, 대파를 넣어 한소끔 끓인다. |
|       |    |        | 무, 조선무, 생것       | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 부추, 재래종, 생것      | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 양파, 생것           | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 파, 대파, 생것        | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 간장, 재래           | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 멸치, 대멸치, 삶아서 말린것 | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 다시마, 생것          | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 마늘, 생것           | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    | 동태살전   | 명태, 동태, 냉동       | 29.25   | 45    | ① 동태포는 소금으로 밀간한다.<br>② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.                                                                                |
|       |    |        | 달걀, 생것           | 9.75    | 15    |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 밀, 중력밀가루         | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 풍기름              | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                                                     |
|       |    |        | 소금               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                     |
|       |    | 깍두기    | 김치, 깍두기          | 13      | 20    |                                                                                                                                                     |
|       |    | 단호박꿀찜  | 호박, 단호박, 생것      | 52      | 80    | ① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찐다.<br>② 찐 단호박에 꿀을 올려 낸다.                                                                                                 |
|       |    |        | 꿀                | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                     |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명     | 식재료명         | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                             |
|-------|----|---------|--------------|---------|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |         |              | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                  |
| 28[월] | 저녁 | 백미밥     | 멥쌀, 백미, 생것   | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                  |
|       |    | 닭살배죽국   | 닭고기, 성계, 생것  | 32.5    | 50    | ① 냄비에 물을 붓고 마늘, 양파, 대파, 닭(성계)으로 육수를 우려내고 닭이 익으면 건져 살을 바른다.<br>② 배추, 대파는 적당한 크기로 찢고 마늘은 다진다.<br>③ 냄비에 ①의 닭육수와 ②의 채소, 다진 마늘, 소금, 후추를 넣고 한소끔 더 끓인다. |
|       |    |         | 배추, 생것       | 26      | 40    |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 양파, 생것       | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 파, 생것        | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 마늘, 깬마늘, 생것  | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 참기름          | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 소금, 천일염      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    | 공치감자조림  | 공치, 생것       | 19.5    | 30    | ① 공치는 깨끗하게 손질하여 토막을 내어둔다.<br>② 냄비에 감자를 깔고 공치를 얹어 양파, 다진마늘, 간장, 고춧가루, 된장, 올리브오일, 물을 넣고 조리한다.                                                      |
|       |    |         | 감자, 대지, 생것   | 6.5     | 10    |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 양파, 생것       | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 물엿           | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조   | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 고춧가루, 가루     | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 마늘, 깬마늘, 생것  | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 된장, 개량       | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                  |
|       |    | 양송이양파볶음 | 양송이버섯, 생것    | 11.38   | 17.5  | ① 양송이, 양파는 손질하여 먹기 좋게 썬다.<br>② 그릇에 간장, 맛술, 설탕, 후춧가루를 넣고 섞는다.<br>③ 냄비에 ①, ②를 넣고 볶는다.<br>④ 참기름을 넣어 마무리한다.                                          |
|       |    |         | 양파, 생것       | 11.38   | 17.5  |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 간장, 재래       | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 맛술           | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 설탕, 백설탕      | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 참기름          | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                  |
|       |    |         | 후추, 검은후추, 가루 | 0.13    | 0.2   |                                                                                                                                                  |
|       |    | 깍두기     | 김치, 깍두기      | 13      | 20    |                                                                                                                                                  |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명         | 식재료명              | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                                                 |
|-------|----|-------------|-------------------|---------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |             |                   | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                                                      |
| 29[화] | 저녁 | 돼지고기브로콜리볶음밥 | 멸살, 백미, 생것        | 32.5    | 50    | ① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.<br>② 돼지고기는 적당한 크기로 썰다.<br>③ 브로콜리, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다.<br>④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 돼지고기, 브로콜리, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다.<br>⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다. |
|       |    |             | 돼지고기, 목심(목심살), 생것 | 19.5    | 30    |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 브로콜리, 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   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 맑은장국        | 파, 생것             | 3.25    | 5     | ① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다.<br>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.<br>③ ①에 ②를 넣고 끓인다.                                                                                                                                                   |
|       |    |             | 된장, 재래            | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 불어묵조림       | 어묵, 튀긴것           | 19.5    | 30    | ① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.<br>② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.<br>③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다.<br>④ ③에 양념을 넣어 조린다.                                                                                    |
|       |    |             | 간장, 개량, 양조        | 1.62    | 2.5   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 콩기름               | 0.97    | 1.5   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 설탕, 백설탕           | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 마늘, 깐마늘, 생것       | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    |             | 참기름               | 0.07    | 0.1   |                                                                                                                                                                                                                      |
|       |    | 배추김치        | 김치, 배추 김치         | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                                      |

# 2026년 9월 시간연장형 표준레시피

| 날짜    | 끼니 | 음식명     | 식재료명        | 식재료량(g) |       | 조리방법                                                                                                                                                                                              |
|-------|----|---------|-------------|---------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|       |    |         |             | 만1-2세   | 만3-5세 |                                                                                                                                                                                                   |
| 30[수] | 저녁 | 백미밥     | 엿살, 백미, 생것  | 35.75   | 55    |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 복엿국     | 명태, 복어, 말린것 | 5.2     | 8     | ① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다.<br>② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.                                                                                                          |
|       |    |         | 파, 생것       | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 간장, 개량, 산분해 | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 마늘, 깬마늘, 생것 | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름         | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 새우살케첩볶음 | 새우, 꽃새우, 생것 | 26      | 40    | ① 새우살은 흐르는 물에 씻어 손질한다.<br>② 양파, 당근, 청피망은 씻어 사방 1.5cm 크기로 깍둑썰기 한다.<br>③ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 넣어 볶다가 새우, 청피망을 넣고 볶는다.<br>④ ③의 재료들이 반쯤 익으면 케첩을 넣고 볶는다.<br>⑤ ④의 재료들이 다 익으면 천일염으로 간하고, 참기름을 넣어 완성한다. |
|       |    |         | 양파, 생것      | 4.55    | 7     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 피망, 초록색, 생것 | 3.25    | 5     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 당근, 부리, 생것  | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 토마토 케첩      | 1.95    | 3     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 콩기름         | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 소금, 천일염     | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름         | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 김가루실파무침 | 김, 돌김, 말린것  | 1.3     | 2     | ① 실파는 적당한 크기로 썬다.<br>② 김은 봉지에 넣어 잘게 부순다.<br>③ 찬간장, 참기름, 깨와 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다.<br>④ 실파와 김에 양념장을 넣고 무쳐낸다.                                                                                           |
|       |    |         | 파, 실파, 생것   | 1.3     | 2     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 간장, 개량, 양조  | 0.65    | 1     |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 마늘, 깬마늘, 생것 | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참기름         | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    |         | 참깨, 흰깨, 볶은것 | 0.33    | 0.5   |                                                                                                                                                                                                   |
|       |    | 배추김치    | 김치, 배추 김치   | 13      | 20    |                                                                                                                                                                                                   |