

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[화]	저녁	감자새우덮밥	엷살, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 감자는 작게 깍둑 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 새우는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후추, 청주로 밑간한다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 대파를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ⑤ 새우가 반정도 익으면 감자를 넣어 볶는다. ⑥ ⑤에 굴소스, 진간장, 설탕, 약간의 물을 넣어 감자의 전분이 나와 걸썩해질때까지 조리한다. ⑦ 그릇에 밥을 담아 ⑥을 올린다.
			감자, 대지, 생것	19.5	30	
			새우, 꽃새우, 생것	13	20	
			굴 소스	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 황설탕	0.2	0.3	
			소금, 천일염	0.13	0.2	
		닭살미역국	닭고기, 넓적다리, 생것	19.5	30	① 닭고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찢는다. ② 참기름을 두른 냄비에 닭고기를 넣고 볶다가 적당한량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		불어묵볶음	어묵, 튀긴것	9.75	15	① 어묵은 뜨거운 물에 살짝 데친 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			간장, 개량, 양조	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯맑은국	에느타리버섯, 생것	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	3.25	5	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		당근달걀말이	달걀, 생것	32.5	50	① 당근, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	9.75	15	
			파, 생것	1.95	3	
			풍기름	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		숙주나물	숙주나물, 생것	22.75	35	① 숙주는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. 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, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[목]	저녁	소고기마늘중볶음밥	멸살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 마늘중, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 마늘중, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	19.5	30	
			마늘중, 꽃줄기, 생것	13	20	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
		맑은두붓국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		우영조림	우영, 생것	22.75		① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리낸다.
			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 찢다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 땅콩, 양념을 넣고 조리낸다.
			땅콩, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	
06[금]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		볼동된장국	배추, 볼동, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 볼동은 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 볼동, 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
		대구살전	대구, 은대구, 생것	29.25	45	① 대구살은 소금으로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	9.75	15	
			밀, 중력밀가루	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	22.75	35	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		소불고기	소고기, 등심, 생것	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		상추나물	상추, 로메인, 생것	22.75		① 상추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 상추, 다진파, 다진마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	0.65		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참기름, 참깨	0.33		
		상추겉절이	상추, 청상추, 생것		35	① 상추와 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 식초와 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 상추와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무리다.
			당근, 뿌리, 생것		5	
			간장, 개량, 양조		1	
			고춧가루, 가루		1	
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			설탕, 식초		0.5	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			참기름, 참깨		0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	
10[화]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부까스/돈까스소스	두부	26	40	① 두부는 두툼하게 썰어 물기를 제거해둔다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 두부에 부침가루, 달걀, 빵가루순으로 골고루 튀김옷을 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 예열한 후, 튀김옷을 묻힌 두부를 노릇하게 튀기듯이 굽는다. ⑤ 그릇에 구워낸 두부를 옮겨담고 돈까스 소스를 곁들인다.
			달걀, 생것	3.25	5	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			밀, 빵가루	3.25	5	
			콩기름	3.25	5	
			돈까스 소스	1.95	3	
		달걀국	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		감자조림	감자, 대지, 생것	55.25	85	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리오당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 부려낸다.
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
11[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		단호박닭갈비	닭고기, 살코기, 생것	22.75	35	① 닭고기는 적당한 크기로 자른다. ② 단호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 진간장, 고추장, 올리브오일, 고춧가루와 참기름으로 양념장을 만들어 닭고기와 2의 재료를 넣고 재워둔다. ④ 팬에 ③을 넣고 볶는다.
			호박, 단호박, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			고추장, 개량	1.95	3	
			물엿	1.95	3	
			고춧가루, 가루	1.3	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		가지들깨나물	가지, 생것	22.75	35	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[목]	저녁	돼지고기양배추볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양배추는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5	30	
			양배추, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 깨랑, 양조	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		참치국	가다랑어, 유지방조림	13	20	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ③ 무와 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 참치와 대파를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 국간장을 넣어 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		단배추된장무침	배추, 가을 재배, 생것	22.75	35	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 배추, 다진마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			된장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	19.5	30	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		피망달걀찜	달걀, 생것	22.75	35	① 피망, 양파는 다진다. ② 달걀은 풀어 피망, 양파, 소금, 적당량의 물을 넣어 섞는다. ③ 찜기용 그릇에 ②를 넣고 뚜껑을 덮어 찜다.
			양파, 생것	3.25	5	
			피망, 초록색, 생것	3.25	5	
			소금	0.07	0.1	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	19.5	30	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 짠맛을 빼고, 적당한 길이로 자른다. ② 끓는 물에 미역줄기를 살짝 데친다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 깨를 부려낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			콩기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기백순두부찌개	두부, 순두부	32.5	50	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 돼지고기는 먹기 좋은 크기로 찐다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 애호박, 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			돼지고기, 앞다리, 생것	9.75	15	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	4.55	7	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은색, 가루	0.07	0.1	
		고등어살구이	고등어, 생것	29.25	45	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
			밀, 중력밀가루	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		시금치나물	시금치, 생것	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
17[화]	저녁	닭가슴살표고버섯볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 닭가슴살, 표고버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 진간장, 참기름, 우추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 표고버섯, 양파, 파를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 닭가슴살을 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶아낸다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.5	30	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	5.2	8	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			양파, 생것	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			우추, 검은우추, 가루	0.07	0.1	
		배추된장국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		맛살샐러드	게맛살	13	20	① 게맛살은 잘게 찢는다. ② 그릇에 마요네즈, 검정깨, 식초, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 ①, ②를 담고 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			마요네즈, 전란	1.3	2	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			식초, 사과식초	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[수]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은채소국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		새우살버섯볶음	새우살, 시바새우, 생것	26	40	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파, 버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파, 다진 마늘을 볶다가 새우, 버섯을 넣고 볶는다. ④ ③에 진간장으로 간을 하고 참기름, 우주로 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	6.5	10	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			참기름	1.62	2.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		마늘종조림	마늘종, 꽃줄기, 생것	22.75	35	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			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 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[목]	저녁	달걀볶음밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	26	40	
			당근, 부리, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 생것	29.25	45	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		오이나물	오이, 다다기, 생것	22.75		① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장_재래	1.3		
			파, 생것	0.97		
			설탕, 가루	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13		
			참기름	0.13		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07		
		매콤오이무침	오이, 다다기, 생것		35	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래		1	
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	
			파, 생것		0.5	
			고춧가루, 가루		0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		들깨무쌈국	무, 조선했, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		두부양념조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당량의 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		애호박찜국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 애호박, 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 적당한량의 물에 새우젓을 넣고 끓인다. ③ 거품을 걷어내고 애호박을 넣고 끓인다. ④ 애호박이 익으면 양파, 대파, 다진 마늘과 참기름을 넣고 끓인다.
			양파, 생것	6.5	10	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			새우젓, 염절임	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		돼지고기곤약조림	돼지고기, 사태, 생것	19.5	30	① 곤약은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 식초를 넣고 데친 후 물기를 뺀다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶다가 곤약, 양념을 넣어 조린다.
			곤약, 판형, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	3.25	5	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			청주, 알코올 16%	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		유부잡채	당면, 고구마, 말린것	6.5	10	① 부추, 당근, 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ② 당면은 불린 후 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 유부는 끓는 물에 데친 후 물기를 짜고 채썬다. ④ 진간장, 올리브오일, 마늘, 청주, 적당한량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 유부, 부추, 당근, 양파를 소금을 넣어 볶는다. ⑥ ⑤를 덮어 두고, 팬에 콩기름을 두르고 삶은 당면과 양념장 약간을 넣어 볶는다. ⑦ 팬에 불을 끄고 ⑤와 남은 양념장, 참기름, 깨를 넣어 버무려낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			두부, 유부	3.25	5	
			부추, 재래종, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			청주, 알코올 16%	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
24[화]	저녁	연근카레라이스	멜할, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀을 씻어 물에 불려둔 뒤 분량의 물을 넣어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 연근, 양파, 당근, 애호박은 1cm 크기로 깍둑썰기를 한다. ③ 카레가루는 물에 잘 개어놓는다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶다가 어느 정도 익으면 ③을 넣고 끓인다. ⑤ 밥에 ④를 얹어 완성한다.
			돼지고기, 등심, 생것	29.25	45	
			연근, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			카레 소스, 가루	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.9	6	
			호박, 애호박, 생것	3.9	6	
			콩기름	1.3	2	
		근대된장국	근대, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		시금치무침	시금치, 생것	22.75	35	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		달걀탕	달고기, 영계, 삶은것	19.5	30	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 달걀과 국물을 함께 낸다.
			대추야자, 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			양파, 생것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		팽이버섯참치전	가다랑어, 유지통조림	22.75	35	① 참치는 체에 발쳐 기름을 뺀다. ② 팽이버섯과 양파는 손질 후 잘게 찢는다. ③ 큰 볼에 달걀, 부침가루, 소금을 넣고 골고루 섞는다. ④ ①에 참치, 팽이버섯, 양파를 넣어 섞는다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한입크기로 올려 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	9.75	15	
			팽이버섯, 백로, 생것	9.75	15	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	22.75	20	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 찢는다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다.
		배추김치	김치, 배추김치	13	35	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
26[목]	저녁	소고기숙주볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 쇠고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	19.5	30	
			숙주나물, 생것	13	20	
			파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		바지락맑은국	바지락, 등조림	26	40	① 바지락은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	0.65		
			간장, 재래	0.33		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13		
			소금	0.07		
		무생채	무, 조선무, 생것		35	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깻마늘, 생것		1	
			설탕, 백설탕		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루, 가루		0.2	
			식초, 현미식초		0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
27[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		시금치된장국	시금치, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		공치감자조림	공치, 조미통조림	26	40	① 감자는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 감자를 깔고 양념의 반을 끼얹고 공치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			감자, 수미, 생것	16.25	25	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		양배추숙쌈/양념장	양배추, 생것	22.75	35	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 양배추는 찢기에 넣고 투명해질 때까지 찢은 후 양념장을 곁들인다.
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	9.1	14	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		복어콩나물국	콩나물, 생것	13	20	① 콩나물은 다듬어 씻고 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 적당량의 물을 붓고 복어채, 콩나물을 넣어 끓인다. ③ 콩나물이 어느정도 익으면 대파를 넣고 소금으로 간을 한다.
			명태, 복어, 말린것	2.6	4	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		돼지고기버섯볶음	돼지고기, 목심, 생것	29.25	45	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 썩은 손질하여 씻은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 썩과 파를 넣고 끓인다.
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		치커리토마토무침	치커리, 잎, 생것	22.75	35	① 치커리, 토마토는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 간장, 고춧가루, 설탕, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			토마토, 생것	9.75	15	
			간장, 재래	0.65	1	
			고춧가루, 가루	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.07	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 3월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
31[화]	저녁	소고기무밥/양념장	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불리고 무는 채 썬다. ② 소고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 무와 소고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 소고기무밥과 함께 곁들인다.
			소고기, 양지, 생것	16.25	25	
			무, 조선무, 생것	9.75	15	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	1.95	3	
			마늘, 난지형, 깎마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		맑은두부찌개	두부	26	40	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣어 끓이다가 애호박, 양파, 파와 두부를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	4.55	7	
			호박, 애호박, 생것	4.55	7	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		김구이	김, 참김, 말린것	0.65	1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.07	0.1	
			참기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	