

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		두부된장국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		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, 콩기름	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추나물	배추, 생것	22.75		① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썰다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	0.65		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33		
			소금	0.07		
		배추겉절이	배추, 생것		20	① 배추는 적당한 크기로 썰고, 소금에 절인다. ② 고춧가루, 다진 마늘, 액젓, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 절인 배추와 양념장을 버무린다.
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임		0.3	
			고춧가루, 가루		0.2	
			설탕, 소금, 참깨		0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[목]	저녁	돼지고기브로콜리볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 찐다. ③ 브로콜리, 양파, 당근은 적당한 크기로 찐다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 돼지고기, 브로콜리, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기, 목심, 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	
		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, 깐마늘, 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 찐다. 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 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		들깨노타리버섯국	노타리버섯, 생것	22.75	35	① 국멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 노타리버섯 깨끗이 손질 후 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 육수에 썰어 놓은 버섯, 다진마늘을 넣고 한소끔 끓인다. ④ 국간장 소금으로 간한 후 대파를 넣고 완성한다.
			들깨, 말린것	6.5	10	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	1.95	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			소금, 정제염	0.07	0.1	
		닭다리살구이	닭고기, 날적다리, 생것	29.25	45	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 팬에 버터를 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		연근조림	연근, 생것	22.75	35	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			식초, 사과식초	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		건새우애호박국	호박, 애호박, 생것	13	20	① 적당량의 물에 건새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마는 건져낸다. ③ 애호박은 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 애호박, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 한소끔 더 끓인다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		고등어살구이	고등어, 생것	29.25	45	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 찢고 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	
		미역초무침	미역, 생것	19.5	30	① 미역은 적당한 크기로 손질하고 양파는 채 썬다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 미역과 양파를 넣고 무쳐낸다.
			양파, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			식초, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[화]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	16.25	25	
		닭살칼국수	국수, 칼국수, 생것	35.75	55	① 닭고기는 손질하여 냄비에 마늘과 대파를 넣고 삶아 살을 잘게 찢는다. ② 오박, 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 닭고기를 삶은 국물에 칼국수면, 채소를 넣고 끓인 후 간장과 소금으로 간을 맞춘다. ④ 그릇에 ③을 담고 닭살을 올려낸다.
			닭고기, 성계, 생것	19.5	30	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	29.25	45	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
08[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		육개장	소고기, 양지, 생것	19.5	30	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썰는다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			숙주나물, 생것	3.25	5	
			토란대, 줄기, 생것	3.25	5	
			고사리, 말린것	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.2	0.3	
		맛살달걀찜	달걀, 생것	26	40	① 맛살과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			계맛살	9.75	15	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		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, 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 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
09[목]	저녁	마파두부덮밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
			두부	19.5	30	
			돼지고기, 목심, 생것	13	20	
			파, 생것	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			전분, 감자, 가루	0.65	1	
			간장, 고추장, 된장	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		복엇국	명태, 복어, 말린것	5.2	8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 산분해	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		어묵조림	어묵, 튀긴것	19.5		① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢는다. ② 적당량의 물과 간장, 올리브오일, 참기름, 깨, 다진마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 조리한다.
			양파, 생것	6.5		
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			간장, 개량, 양조	0.97		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33		
			물엿	0.33		
			참기름, 참깨	0.33		
		떡어묵볶음	엿살떡, 가래떡		20	① 가래떡, 어묵, 양배추와 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 설탕, 진간장, 고추장, 다진마늘과 적당량의 물을 넣고 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 떡, 어묵, 양배추와 양파를 넣고 볶다가 양념장을 넣고 조리한다.
			어묵, 튀긴것		10	
			양배추, 양파		5	
			간장, 설탕		2	
			콩기름		2	
			고추장, 개량		1	
			마늘, 깐마늘, 생것		0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		유부장국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		새우살피망케첩조림	새우, 시바새우, 생것	26	40	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 케첩, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	6.5	10	
			토마토 케첩	1.62	2.5	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추전	배추, 생것	22.75	35	① 배추는 줄기 쪽으 두꺼운 부분을 두들겨 숨을 죽인다. ② 그릇에 부침가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 배추에 반죽을 묻혀 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 적당한 크기로 자른다.
			밀, 부침가루	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금, 정제염	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[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	
		버섯불고기	소고기, 등심, 생것	19.5	30	① 소고기, 버섯, 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 양념장에 소고기, 버섯, 양파와 대파를 재워둔다. ④ 식용유를 두른 팬에 구워 익힌다.
			느타리버섯, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 야생, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
14[화]	저녁	볼어묵카레라이스	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 볼어묵, 감자, 당근, 양파는 한입 크기로 깍둑 썰고 감자는 물에 담가 전분을 제거한다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 감자, 당근, 소금을 넣고 볶는다. ④ 감자와 당근이 노릇해지면 볼어묵, 양파를 넣고 볶다가 적당량의 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 카레가루를 넣어 약불에서 끓인다. ⑥ 재료가 익고 농도가 적당해지면 밥 위에 카레소스를 얹어낸다.
			어묵, 튀긴것	13	20	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	5.2	8	
			양파, 생것	5.2	8	
			카레, 가루	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.13	0.2	
		달걀싹박국	달걀, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 싹파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		상추사과무침	상추, 생것	16.25	25	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 상추, 사과, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 무친다. ③ 깨를 부려낸다.
			사과, 부사(우지), 생것	6.5	10	
			간장, 재래	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			식초, 쌀식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[수]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		돼지고기배춧국	돼지고기, 목심(목심살), 생것	13	20	① 돼지고기, 배추와 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 된장을 풀고 돼지고기, 배추와 다진마늘을 넣고 끓인다. ③ 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			배추, 생것	9.75	15	
			된장, 개량	1.95	3	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
		가자미살조림	가자미, 생것	29.25	45	① 가자미는 적당한 크기로 썰고, 채소는 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 가자미와 채소, 양념장을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			고춧가루, 가루	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썬다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 원개, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[목]	저녁	무밥/양념장	엿살, 백미, 생것	26	40	① 쌀은 불리고 무는 채 썬다. ② 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 무를 얹는다. ③ ②에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 무밥과 함께 곁들인다.
			무, 조선무, 생것	22.75	35	
			간장, 재래	1.95	3	
			파, 생것	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		소고기당면국	소고기, 양지, 생것	9.75	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸 후 멸치와 다시마는 건진다. ② 소고기는 핏물을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 당면은 물에 불려 4cm 크기로 자른다. ④ 배추, 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송썬 후 마늘은 다진다. ⑤ ①이 끓으면 모든 재료를 넣고 간장과 다진마늘을 넣고 ②와 ③을 넣어 한소끔 더 끓인 후 후추로 마무리 한다.
			배추, 생것	6.5	10	
			당면, 말린것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		두부조림	두부	29.25	45	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		미역국	미역, 말린것	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		버섯잡채	표고버섯, 생것	9.75	15	① 표고버섯은 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. ② 피망은 적당한 크기로 찢다. ③ 당면은 삶아 익힌다. ④ 식용유를 두른 팬에 표고버섯을 볶아 둔다. ⑤ ④에 당면을 넣고 볶다가 진간장, 설탕, 참기름을 넣어 볶아준다. ⑥ 피망을 넣고 한 번 더 볶아내고 깨를 뿌려낸다.
			당면, 말린것	6.5	10	
			피망, 빨간색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 다진 마늘, 간장, 올리브오일을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	0.33		
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33		
			콩기름	0.33		
			물엿	0.2		
		견과류잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		7	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 아몬드, 호두를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			아몬드, 말린것		3	
			호두, 볶은것		3	
			간장, 개량, 양조		1.5	
			콩기름		1	
			물엿		0.5	
			참기름		0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[월]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		닭개장	닭고기, 가슴, 생것	15.6	24	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	6.5	10	
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			숙주나물, 생것	6.5	10	
			파, 생것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		연두부/양념장	두부, 연두부	52	80	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			간장, 재래	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			참기름	0.2	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	0.3	
		푸실리토마토소스샐러드	파스타, 마카로니, 말린것	19.5	30	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파, 피망, 당근은 잘게 썰고, 식용유를 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 볶은 채소, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			피망, 빨간색, 생것	3.25	5	
			토마토 소스	1.62	2.5	
			홍기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[화]	저녁	시금치달걀볶음밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 시금치를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	26	40	
			시금치, 생것	13	20	
			콩기름	1.3	2	
			참기름	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		동태살탕	명태, 동태, 냉동	22.75	35	① 무를 나박하게 썰은 후 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다. ② 팽이버섯과 쪽갓, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 동태살을 넣고 동태가 잠길 정도로 물을 더 붓는다. ④ 한소끔 끓으면 다진마늘, 간장과 소금으로 간을 맞추고 후 대파를 썰어 넣는다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			쪽갓, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량, 산분해	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		간장무조림	무, 조선무, 생것	22.75	35	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 무는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 진간장, 설탕, 참기름, 마늘을 섞어 양념을 만든다. 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 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		두부국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썰다. 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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		소고기단호박조림	소고기, 등심, 생것	29.25	45	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 크기로 깍둑 썰다. ② 단호박은 적당한 크기로 깍둑 썰다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 소고기, 단호박을 넣어 조린다.
			호박, 단호박, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		가지구이무침	가지, 생것	22.75	35	① 가지를 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 가지를 구운 후 식힌다. ④ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			콩기름	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[목]	저녁	메추리알장조림비빔밥	엿살, 백미, 생것	32.5		① 메추리알은 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 냄비에 다진마늘, 진간장과 설탕을 넣고 적정량의 물을 부어 삶은 메추리알을 조리한다. ③ 밥을 지어 ②의 메추리알장조림을 올리고 참기름을 넣는다.
			메추리알, 생것	26		
			간장, 재래	1.95		
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65		
			설탕, 백설탕	0.65		
			참기름	0.65		
		메추리알장조림버터비빔밥	엿살, 백미, 생것		50	① 메추리알은 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 냄비에 다진마늘, 진간장과 설탕을 넣고 적정량의 물을 부어 삶은 메추리알을 조리한다. ③ 밥을 지어 버터와 ②의 메추리알장조림을 올려낸다.
			메추리알, 생것		40	
			간장, 재래		3	
			버터		3	
			마늘, 깐마늘, 생것		1	
			설탕, 백설탕		1	
			참기름		1	
		감자다시맛국	감자, 대지, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 열치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 다시마, 감자, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 해서 참기름으로 마무리한다.
			파, 대파, 생것	1.95	3	
			간장, 재래	0.65	1	
			다시마, 말린것	0.65	1	
			열치, 대열치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			마늘, 난지형, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 콩나물은 찬물에 행귀 식히고 물기를 짜서 준비한다. ③ 파는 깨끗이 씻어 생채소 소독을 한 후 흐르는 물에 행군다. ④ ③의 파를 잘게 썬다. ⑤ 불에 콩나물, 파, 천일염, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무쳐 완성한다.
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			파, 생것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		새우살부춧국	새우, 생것	9.75	15	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 양파, 무, 부추, 새우는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 부추, 양파, 새우를 넣는다. 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	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 생것	29.25	45	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		배추된장나물	배추, 생것	22.75	35	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 배추, 다진대파, 다진마늘, 된장, 참기름과 깨를 넣어 무쳐낸다.
			된장, 개랑, 찌개용	3.25	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			파, 생것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		오징어묵국	오징어, 생것	16.25	25	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			소금	0.07	0.1	
		참치옥수수전	가다랑어, 유지방조림	26	40	① 통조림참치와 옥수수는 체에 받쳐 물기와 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당한 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			옥수수, 찹옥수수, 생것	13	20	
			달걀, 생것	3.25	5	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			밀, 중력밀가루	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
		애호박둘깨나물	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 진간장으로 간을 하고, 참깨, 들깨가루를 넣고 볶아낸다.
			참기름	0.97	1.5	
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			둘깨, 볶은것	0.33	0.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[화]	저녁	콩나물비빔밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 채소를 볶다가 간장과 참기름으로 간한다. ④ 밥 위에 재료를 올려낸다.
			콩나물, 생것	19.5	30	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	1.3	2	
			콩기름	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		닭살채소국	닭고기, 살코기, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 건더기마로 육수를 낸다. ② 닭살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 닭살과 간장을 넣고 볶다가 육수를 넣는다. ④ 채소를 넣고 한소끔 끓이고, 소금으로 간한다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			무, 조선무, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		맛살미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	13	20	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 짠맛을 빼고, 적당한 길이로 자른다. ② 맛살과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 맛살, 양파를 넣고 볶는다. ④ 깨와 소금으로 간한다.
			게맛살	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
			콩기름	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		두부감자조림	두부	19.5	30	① 두부와 감자는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 감자와 양념, 적당량의 물을 넣어 조리한다.
			감자, 대지, 생것	13	20	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			콩기름	0.97	1.5	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		건파래자반	파래, 말린것	1.95	3	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.33	0.5	
			올리브유	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			소금, 천일염	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 4월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[목]	저녁	버섯취나물밥/양념장	멸살, 백미, 생것	35.75	55	① 마른 취나물은 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢는다. ③ 버섯도 적당한 크기로 찢는다. ④ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 버섯과 같이 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ⑤ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑥ 버섯취나물밥에 양념장을 곁들인다.
			취나물, 삶아서 말린것	16.25	25	
			표고버섯, 배지재배, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			참기름	0.65	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		돼지고기대빻국	돼지고기, 목심, 생것	13	20	① 돼지고기와 대파는 적당한 크기로 찢는다. ② 참기름을 두른 냄비 돼지고기를 볶다가 익으면 파를 넣고 더 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 다진 마늘을 넣는다. ④ 국간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	6.5	10	
			간장, 재래	1.3	2	
			마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.33		
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33		
			물엿	0.33		
			콩기름	0.33		
		호두잔멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 호두를 넣고 볶다가 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 볶는다.
			호두, 말린것		5	
			간장, 개량, 양조		0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	