

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
01[목]	저녁	소고기우영볶음밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 소고기는 진간장, 설탕, 우추로 밑간을 하고, 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. ③ 우영은 채 썰 뒤 끓는 물에 데쳐서 행궈 다진다. ④ 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 우영과 소금을 넣고 달달 볶는다. ⑤ ④에 ②의 소고기를 볶다가 익으면 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			소고기, 우둔(우둔살), 생것	9.75	15	
			우영, 생것	5.2	8	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 애호박, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			참기름	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			소금, 천일염	0.07	0.1	
		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	
		콩나물무침	콩나물, 생것	22.75	35	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
02[금]	저녁	백미밥	엿알, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은애호박국	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	3.25	5	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		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	
			콩기름	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		복어채가지볶	가지, 생것	13	20	① 복어채는 물에 불려 가시를 제거한 후 물기를 빼둔다. ② 복어채, 가지를 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 복어채, 가지와 다진마늘을 볶는다. ④ ③에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			복어포	2.6	4	
			콩기름	1.3	2	
			진간장	0.65	1	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[화]	저녁	게살청경채덮밥	멸살, 백미, 생것	22.75	35	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 청경채, 양파, 당근을 적당한 크기로 채 썬다. ③ 진간장, 다진마늘, 참기름과 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ④ 식용유 두른 팬에 당근을 넣고 볶은 후 양파, 게맛살을 넣고 볶는다. ⑤ 양파가 투명해지면 청경채와 양념장을 넣고 전분물로 농도를 조절하여 완성한다. ⑥ 밥 위에 ⑤를 올려 제공한다.
			청경채, 생것	9.75	15	
			게맛살	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.95	3	
			간장, 재래	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			전분, 감자, 가루	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		동태살탕	명태, 동태, 냉동	22.75	35	① 무를 나박하게 썰은 후 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다. ② 팽이버섯과 죽간, 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, 뿌리, 생것	6.5	10	
			죽간, 생것	3.25	5	
			팽이버섯, 생것	1.95	3	
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		토마토치즈샐러드	토마토, 생것	22.75	35	① 토마토와 치즈(리코타치즈 또는 유아치즈 등), 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 올리브오일, 설탕, 식초, 소금, 레몬즙으로 드레싱을 만든다. ③ 토마토와 치즈에 드레싱을 곁들여 낸다.
			치즈, 체다	13	20	
			올리브유	1.3	2	
			레몬 과즙	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			식초, 사과식초	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
07[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기콩나물국	소고기, 양지(차돌박이), 생것	16.25	25	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.
			콩나물, 생것	13	20	
			파, 대파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		메추리알감자조림	메추리알, 생것	19.5	30	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 감자는 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 깍둑 썰다. ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알과 감자를 넣고 조린다. ⑤ 메추리알은 작게 잘라 제공한다.
			감자, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		미역초무침	미역, 생것	19.5	30	① 미역은 적당함 크기로 손질하고 양파는 채 썰다. 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 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
08[목]	저녁	돼지고기백김치볶음밥	엿살, 백미, 생것	35.75		① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰다. ③ 백김치는 물기를 짜고, 적당한 크기로 썰다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	19.5		
			김치, 백김치	13		
			파, 생것	3.25		
			콩기름	1.3		
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33		
			참기름	0.33		
		돼지고기김치볶음밥	엿살, 백미, 생것		50	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다.. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 양파, 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것		30	
			김치, 배추 김치		20	
			양파, 생것		10	
			파, 생것		5	
			콩기름		2	
			마늘, 깻마늘, 생것		0.5	
			참기름		0.5	
		들깨묵국	무, 조식무, 생것	9.75	15	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	1.95	3	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		느타리버섯나물	느타리버섯, 생것	9.75	15	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.3	2	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 참기름	0.33	0.5	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	
12[월]	저녁	백미밥	엷쌀, 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	
		콩나물두부찜	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 썰고 콩나물은 손질한다. ② 간장과 설탕, 고추장, 깨소금, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 두부, 콩나물, 양념장을 넣고 익힌다.
			콩나물, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 산분해	1.3	2	
			설탕, 백설탕	1.3	2	
			고추장, 재래	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.2	0.3	
		고구마샐러드	고구마, 찢것	26		① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			당근, 뿌리, 생것	3.25		
			마요네즈, 난황	3.25		
			피망, 빨간색, 생것	3.25		
		고구마견과류샐러드	고구마, 생것		40	① 고구마는 찜통에 찌는다. ② 찢 고구마에 견과류와 함께 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			아몬드, 볶은것		5	
			해바라기씨, 조미, 볶은것		3	
			마요네즈, 난황		2.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[화]	저녁	오이참치비빔밥	멸살, 백미, 생것	29.25	45	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 참치는 기름기를 뺀다. ③ 오이는 적당한 크기의 깍둑모양으로 썰어 소금에 절인 후 물기를 꼭 짜준다. ④ 밥에 ②의 참치와 ③의 오이를 넣고 마요네즈와 참기름을 넣고 버무린다. ⑤ 깨를 부려낸다.
			가다랑어, 유지통조림	13	20	
			오이, 다다기, 생것	6.5	10	
			마요네즈, 전란	3.25	5	
			참기름	1.3	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.65	1	
		유부얇은국	두부, 유부	13	20	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			간장, 채래	0.33	0.5	
			다시마, 생것	0.13	0.2	
		부추사과무침	부추, 채래종, 생것	19.5	30	① 부추, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 생것	9.75	15	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.2	0.3	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
14[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	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.
		어묵탕	어묵, 튀긴것	19.5	30	
			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	
		간장찜닭	닭고기, 다리(불척다리), 생것	29.25	45	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓이다가 당면을 넣어 익혀 낸다.
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			당면, 말린것	6.5	10	
			양파, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		브로콜리참깨소스무침	브로콜리, 생것	22.75	35	① 브로콜리는 한 입 크기로 썰어 끓는 물에 소금을 넣고 데친 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거한다. ② 믹서기에 참깨, 마요네즈, 진간장, 참기름, 올리브당, 식초, 소량의 물을 넣고 곱게 갈아 소스를 만들어 브로콜리에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	1.95	3	
			참깨, 흰색, 볶은것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			소금	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			식초, 사과식초	0.07	0.1	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피



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

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
15[목]	저녁	가지구이덮밥	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 가지, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘과 양파를 넣고 볶는다. ④ ③에 가지를 넣고 익히다가 진간장과 설탕을 넣어 간한다. ⑤ 밥에 ④를 얹고 참기름을 살짝 돌려 낸다.
			가지, 생것	9.75	15	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
		두부김치국	두부	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다사마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치와 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추김치는 팬에 넣고 볶다가 육수를 넣어 끓인다. ④ 두부와 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			김치, 배추 김치	13	20	
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		소고기장조림	소고기, 등심(윗등심살), 생것	29.25	45	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		맑은새우탕	새우, 꽃새우, 생것	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 새우는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진마늘과 재료를 넣고 넣고 끓인 뒤 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			호박, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 생것	0.33	0.5	
			산초, 가루	0.13	0.2	
		고등어감자조림	고등어, 생것	32.5	50	① 고등어는 토막낸 것을 준비하여 깨끗하게 씻어 놓는다. ② 감자는 2cm×2cm 크기로 사각썰기한다. ③ 진간장, 마늘, 생강, 대파, 마늘, 설탕, 물엿으로 양념장을 만든다. ④ 감자를 밑에 깔고 고등어와 양념장을 켜켜이 놓는다. ⑤ 양념이 잘 배도록 중간불에서 조리한다. 마지막에 참깨를 뿌려완성.
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			물엿	1.95	3	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			파, 생것	1.3	2	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.33	0.5	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.13	0.2	
		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, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[월]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		양배추당면국	달걀, 생것	6.5	10	① 적당량의 물에 열치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 당면은 물에 담가 불린 후 적당한 크기로 자르고, 파, 양파, 양배추도 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 육수를 넣고 양배추, 당면, 양파를 넣고 끓인다. ④ 국간장으로 간을 하고 파와 달걀을 풀어 넣고 참기름을 넣어 살짝 끓인 후 제공한다.
			당면, 고구마, 말린것	6.5	10	
			양배추, 생것	6.5	10	
			양파, 생것	3.25	5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.3	2	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.65	1	
			참기름	0.46	0.7	
			다시마, 말린것	0.33	0.5	
		가자미살구이	가자미살, 생것	29.25	45	① 가자미살은 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.62	2.5	
			밀, 중력밀가루	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		고사리들깨나물	고사리, 데친것	22.75	35	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 들깨가루와 참깨로 마무리한다.
			들깨, 말린것	1.95	3	
			참기름	0.97	1.5	
			파, 생것	0.97	1.5	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.13	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[화]	저녁	순두부카레라이스	멸활, 백미, 생것	32.5	50	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근, 브로콜리는 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓인 후 마지막에 순두부와 브로콜리를 넣는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			두부, 순두부	19.5	30	
			돼지고기, 등심, 생것	13	20	
			감자, 대지, 생것	6.5	10	
			카레, 가루	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			브로콜리, 생것	3.25	5	
			양파, 생것	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	0.1	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		간장묵살구이	돼지고기, 목심(목심살), 생것	22.75	35	① 돼지고기와 양파를 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 다진대파, 설탕과 진간장을 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 양념장에 묵살을 재워둔 후 팬에 굽는다. ④ 고기가 익을 때쯤 양파를 넣어 익혀낸다.
			양파, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			설탕, 백설탕	0.65	1	
			파, 대파, 생것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
21[수]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	19.5	30	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찐다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	3.25	5	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
		단호박오리볶음	오리고기, 집오리, 생것	19.5	30	① 오리고기는 찬물이 담긴 냄비에 넣어 끓인 후, 불순물이 떠오르면 흐르는 물에 헹구어낸다. ② 당근, 단호박은 적당한 크기로 찐다. ③ 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고, 오리고기와 다진 마늘을 볶다가 당근, 단호박을 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④를 볶다가 진간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			호박, 단호박, 생것	6.5	10	
			당근, 뿌리, 생것	3.25	5	
			간장, 개량, 양조	0.97	1.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			참기름	0.13	0.2	
		당근채볶음	당근, 뿌리, 생것	19.5	30	① 당근은 적당한 크기로 채 찐다. ② 팬에 식용유를 두르고 당근을 넣어 볶다가 어느정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			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 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
22[목]	저녁	연근밥/양념장	엿살, 백미, 생것	26	40	① 연근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 연근을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파와 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 함께 곁들인다.
			연근, 생것	9.75	15	
			간장, 재래	1.95	3	
			파, 생것	0.65	1	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			고춧가루, 가루	0.07	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.07	0.1	
		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	
		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	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1~2세	만3~5세	
23[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		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	
		삼치살데리야끼구이	삼치, 생것	32.5	50	① 삼치살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 삼치살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굵는 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 재래	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.65	1	
			맛술	0.65	1	
			물엿, 설탕	0.65	1	
		무나물	무, 조선무, 생것	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. 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	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	
26[월]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		단배추된장국	배추, 생것	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			된장, 개량	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		간장두부조림	두부	29.25	45	① 두부는 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 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	
		애호박전	호박, 애호박, 생것	22.75	35	① 애호박은 동그란모양으로 찢는다. ② 애호박에 부침가루, 달걀 순으로 묻힌다. ③ 식용유를 두른 팬에 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	3.25	5	
			밀, 부침가루	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[화]	저녁	파프리카소보로덮밥	멸활, 백미, 생것	35.75	55	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 다진 돼지고기에 간장, 설탕, 맛술, 물, 다진 생강을 넣고 양념한다. ③ 식용유를 두른 팬에 돼지고기를 포슬포슬하게 볶는다. ④ 달걀은 소금을 소량 넣고 잘 섞어 스크램블 해준다. ⑤ 새송이버섯과 당근, 파프리카는 잘게 썰어서 각각 식용유에 볶는다. ⑥ 모든 재료를 밥 위에 얹어낸다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	16.25	25	
			달걀, 생것	13	20	
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			새송이버섯, 생것	6.5	10	
			파프리카, 초록색, 생것	6.5	10	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			맛술	0.33	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.13	0.2	
			설탕, 백설탕	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		게맛살김국	어묵, 게맛살 첨가	3.25	5	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 쪽파는 먹기 좋게 썰고 게맛살은 찢어준다. ③ 알뒤편 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. 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	0	
		도토리묵무침	도토리묵	78	120	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 감가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	1.3	2	
			간장, 재래	0.65	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.13	0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
28[수]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	35.75	55	
		감자국	감자, 대지, 생것	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	1.3	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 재래	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		채소달걀찜	달걀, 생것	26	40	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	6.5	10	
			호박, 애호박, 생것	6.5	10	
			파, 생것	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		연근조림	연근, 생것	22.75		① 연근은 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.65		
			물엿	0.33		
			식초, 사과식초	0.33		
			참기름	0.13		
			연근, 생것		35	① 연근은 적당한 크기로 찢 후 식초를 넣은 끓는 물에 데친다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 땅콩, 양념을 넣고 조리낸다.
			땅콩, 볶은것		5	
			간장, 개량, 양조		1	
			물엿		0.5	
			참기름		0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것		0.5	
			식초, 쌀식초		0.2	
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
29[목]	저녁	소고기버섯리조또	엿살, 백미, 생것	32.5	50	① 밥은 약간 질게 해준다. ② 마늘과 양파는 다지고 팽이버섯은 짧게 썰고 표고버섯은 굵게 다진다. ③ 냄비에 버터를 녹인 후 다진 양파와 다진 마늘을 볶는다. ④ 양파가 투명하게 익으면 버섯, 소고기를 넣고 볶는다. ⑤ ①의 밥을 넣고 섞듯이 볶은 뒤 우유를 붓고 저어주며 끓이다가 유아용 치즈를 넣고 섞어 마무리한다.
			우유	19.5	30	
			소고기, 채끝, 생것	9.75	15	
			팽이버섯, 생것	6.5	10	
			표고버섯, 생것	6.5	10	
			치즈, 체다	5.85	9	
			양파, 생것	3.25	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.3	2	
			버터	0.65	1	
		숙주배추얇은국	배추, 생것	13	20	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 숙주, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간 한다.
			숙주나물, 생것	9.75	15	
			파, 생것	1.95	3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.65	1	
			간장, 개량, 양조	0.33	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			다시마, 말린것	0.13	0.2	
		어묵양파볶음	어묵, 튀긴것	19.5	30	① 어묵과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 양파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	9.75	15	
			간장, 개량, 양조	0.65	1	
			물엿	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.33	0.5	
		깍두기	김치, 깍두기	13	20	

2026년 10월 시간연장형 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[금]	저녁	백미밥	엿살, 백미, 생것	35.75	55	
		시금치맑은국	시금치, 생것	9.75	15	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	1.95	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			소금	0.33	0.5	
		닭살데리야끼조림	닭고기, 날짜다, 생것	29.25	45	① 닭고기는 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 피망과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 올리브오일을 넣어 만든 데리야끼소스로 버무린다. 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	
			콩기름	1.3	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			설탕, 백설탕	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
		양배추찜	양배추, 생것	22.75	35	① 찜기에 양배추를 넣고 찌고, 적당한 크기로 썰어 제공한다.
		배추김치	김치, 배추 김치	13	20	