2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
02[월]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		달걀국	달걀	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	3.25	5	
			파	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		돼지고기시금치잡채	돼지고기	16.25	25	① 돼지고기는 채 썬 후 다진마늘, 진간장으로 밑간을 한다. ② 양파는 채 썰고 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 당면은 끓는물에 삶은 후 적당한 길이로 자른다. ④ 식용유를 두른 팬에 ①의 돼지고기와 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 삶은 당면에 ④의 재료와 진간장, 설탕과 참기름을 넣고 버무린다. ⑥ 팬에 ⑤를 볶은 후 깨를 뿌려낸다.
			시금치	9.75	15	
			당면	6.5	10	
			간장	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			참기름, 콩기름	1.3	2	
			냉이	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			설탕	0.33	0.5	
		새송이버섯조림	큰느타리버섯	9.75	15	① 새송이버섯과 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 버섯을 넣고 살짝 볶는다. ③ 냄비에 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 끓으면 볶은 버섯을 넣고 조린다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
			파	1.95	3	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
			콩기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
03[화]	저녁	애호박새우볶음밥	멥쌀	32.5	50	① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 애호박, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 진간장, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박, 양파, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우	19.5	30	
			호박	6.5	10	
			양파	3.25	5	
			파	1.95	3	
			콩기름	1.62	2.5	
			간장	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			후추	0.2	0.3	
		우동장국	국수	13	20	① 냄비에 물을 붓고 가다랑어포 육수를 우려낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 김은 잘게 썬다. ⑤ ①에 면, 다진 마늘, 간장을 넣고 끓이다가 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 담고 김으로 마무리한다.
			가다랑어	3.25	5	
			파	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			김	0.2	0.3	
		김가루쪽파무침	김	1.62	2.5	① 김가루는 잘게 부수고 쪽파는 썰어놓는다. ② 양념을 만들어 김과 쪽파를 넣고 섞는다.
			파	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			깨소금	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
04[수]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		두부된장국	두부	22.75	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
			파	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			된장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		채소달걀말이	달걀	32.5	50	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 채소를 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 붓는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근	6.5	10	
			호박	6.5	10	
			콩기름	1.3	2	
			파	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		부추나물	부추	22.75		① 부추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣어 무친다.
			마늘	0.33		
			참기름	0.33		
			참깨	0.33		
			소금	0.07		
		부추양파무침	부추		30	① 부추와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ 부추와 양파에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파		5	
			마늘		0.5	
			참기름		0.5	
			고춧가루		0.3	
			멸치젓		0.1	
			설탕		0.1	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
05[목]	저녁	무밥/양념장	멥쌀	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	22.75	35	
			간장	1.95	3	
			파	0.97	1.5	
			마늘	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			고춧가루	0.07	0.1	
			후추	0.07	0.1	
		미역국	미역	3.25	5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		소불고기	소고기	29.25	45	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파	6.5	10	
			느타리버섯	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			파	1.95	3	
			간장	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
			설탕	0.13	0.2	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
06[금]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		버섯맑은국	애느타리버섯	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파	3.25	5	
			팽이버섯	3.25	5	
			표고버섯	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	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 조린다.
			간장	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		연근흑임자소스무침	연근	13	20	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈	1.95	3	
			간장	0.65	1	
			참깨	0.65	1	
			설탕	0.13	0.2	
			식초	0.13	0.2	
			올리브유	0.13	0.2	
			참기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
09[월]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		콩나물국	콩나물	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	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		삼치살구이	삼치살	29.25	45	① 삼치살은 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	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		미역초무침	미역	19.5	30	① 미역은 적당함 크기로 손질하고 양파는 채 썬다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 미역과 양파를 넣고 무쳐낸다.
			양파	3.25	5	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			설탕	0.33	0.5	
			식초	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
10[화]	저녁	연근카레라이스	멥쌀	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	29.25	45	
			연근	9.75	15	
			양파	6.5	10	
			카레 소스	6.5	10	
			당근	3.9	6	
			호박	3.9	6	
			콩기름	1.3	2	
		부추달걀국	달걀	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 부추, 다진마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			부추	1.95	3	
			다시마	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		두부구이/양념장	두부	26	40	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 다진 쪽파, 참기름으로 양념장을 만든다.
			간장	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			파	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
11[수]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		감자양팟국	감자	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파	13	20	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		돼지고기팽이버섯볶음	돼지고기	29.25	45	① 돼지고기, 팽이버섯, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 돼지고기를 넣어 함께 볶는다. ③ ②에 양파와 당근, 팽이버섯을 넣고 함께 볶다가 간장, 참기름으로 간을 한다.
			팽이버섯	9.75	15	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
		새우살애호박볶음	새우	32.5	50	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 애호박, 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘, 양파, 애호박을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ 소금으로 간하고 참기름으로 마무리한다.
			호박	9.75	15	
			양파	3.25	5	
			콩기름	1.62	2.5	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
12[목]	저녁	게살청경채덮밥	멥쌀	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	9.75	15	
			게맛살	6.5	10	
			당근, 양파	3.25	5	
			콩기름	1.95	3	
			간장	1.3	2	
			마늘, 참기름	0.65	1	
			전분	0.33	0.5	
			설탕	0.13	0.2	
		안매운닭개장	닭고기	19.5	30	① 적당량의 물에 닭고기와 다진 마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 단배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 단배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			배추	3.25	5	
			숙주나물	3.25	5	
			고사리	1.95	3	
			파	1.95	3	
			간장, 마늘, 참기름	0.33	0.5	
		무나물	무	22.75		① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파	0.65		
			간장, 참기름	0.33		
			마늘	0.33		
			참깨	0.13		
			소금	0.07		
		무생채	무		35	① 무는 채 썬다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘		1	
			설탕		0.5	
			참기름		0.5	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
			고춧가루, 식초, 참깨		0.2	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
13[금]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		소고기탕국	소고기	16.25	25	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 두부, 다진마늘을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			두부	6.5	10	
			무	6.5	10	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		참치배추채소전	가다랑어	19.5	30	① 참치통조림은 체에 밭쳐 기름기를 제거한다. ② 배추, 당근, 양파는 가늘게 채썬다. ③ 볼에 참치, 배추, 당근, 양파, 부침가루, 물을 넣고 반죽한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 앞, 뒤 노릇하게 부쳐 완성한다.
			배추	9.75	15	
			당근	3.25	5	
			밀	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			콩기름	1.3	2	
		김구이	김	0.65	1	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.07	0.1	
			참기름	0.07	0.1	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
16[월]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		어묵국	어묵	13	20	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	6.5	10	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		대패삼겹콩나물볶음	돼지고기	29.25	45	① 대패삼겹살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 굴소스, 다진마늘, 파, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 양파와 대패삼겹살을 볶다가 양념장과 콩나물을 넣고 볶는다.
			콩나물	9.75	15	
			양파	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			파	0.65	1	
			굴 소스	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
		고구마샐러드	고구마	26	40	① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			당근	3.25	5	
			마요네즈	3.25	5	
			피망	3.25	5	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
17[화]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		닭곰탕	닭고기	32.5	50	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, 닭살과 국물을 함께 낸다.
			양파	1.95	3	
			파	1.95	3	
			대추야자	0.65	1	
			마늘	0.65	1	
			소금	0.07	0.1	
		메추리알버섯장조림	메추리알	29.25	45	① 새송이버섯은 밑둥을 제거하고 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗기고, 마늘은 다진다. ③ 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 메추리알과 새송이버섯, 양념을 넣고 조린다.
			큰느타리버섯	13	20	
			간장	1.95	3	
			설탕	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		배추나물	배추	22.75		① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	0.65		
			마늘	0.33		
			참깨	0.33		
			소금	0.07		
		배추겉절이	배추		20	① 배추는 적당한 크기로 썰고, 소금에 절인다. ② 고춧가루, 다진 마늘, 액젓, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 절인 배추와 양념장을 버무린다.
			마늘		0.5	
			멸치젓		0.3	
			고춧가루		0.2	
			설탕		0.2	
			소금		0.2	
			참깨		0.2	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
18[수]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		소고기당면국	소고기	9.75	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸 후 멸치와 다시마는 건진다. ② 쇠고기는 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	6.5	10	
			당면	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			파	1.95	3	
			멸치	1.3	2	
			간장	0.65	1	
			다시마	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			후추	0.07	0.1	
		게살오이샐러드	게맛살	9.75	15	① 맛살, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 그릇에 맛살, 오이, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
			마요네즈	3.25	5	
			오이	3.25	5	
			설탕	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		어묵감자조림	어묵	26	40	① 어묵과 감자, 양파를 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 감자와 어묵, 양파 순으로 넣고 볶는다. ③ 재료가 익으면 간장과 물엿을 넣어 졸인다. ④ 참기름과 참깨를 넣고 마무리한다.
			감자	6.5	10	
			양파	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			간장	0.33	0.5	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨	0.13	0.2	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
19[목]	저녁	참치새싹비빔밥/달걀프라이	멥쌀	35.75	55	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 새싹과 오이는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘은 잘게 다지고, 간장, 매실, 고춧가루, 깨, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 달걀프라이를 한다. ⑥ 밥 위에 새싹과 오이, 달걀프라이를 올리고, 양념장을 올려 준다.
			다랑어	29.25	45	
			달걀	19.5	30	
			비타민채	19.5	30	
			오이	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			고춧가루	0.65	1	
			매실청	0.65	1	
			콩기름	0.65	1	
			냉이	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		미소장국	파	3.25	5	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
		애호박건새우볶음	호박	19.5	30	① 건새우는 마른 팬에 살짝 볶아 낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썰어 식용유를 두른 팬에 건새우와 함께 볶는다. ③ 진간장, 물엿(올리고당)과 참기름을 넣어 간하여 낸다.
			새우	3.25	5	
			간장	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			물엿	0.33	0.5	
			참기름	0.33	0.5	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
20[금]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		들깨미역국	미역	3.25	5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨	1.95	3	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			들기름	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		두부두루치기	두부	32.5	50	① 물에 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. ③ 대파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 다진마늘, 고추장, 진간장, 설탕과 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 두부와 ④의 양념장을 올리고, 두부가 반정도 잠기게 ①의 육수를 부어 끓인다. ⑥ 대파를 넣고 한 번 더 익혀 낸다.
			파	3.25	5	
			간장	1.3	2	
			고추장	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			설탕	0.65	1	
			참깨	0.33	0.5	
		연근조림	연근	22.75	35	① 연근은 둥글게 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	0.65	1	
			물엿	0.33	0.5	
			식초	0.33	0.5	
			참기름	0.13	0.2	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
23[월]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		수제비	밀	16.25	25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 채소는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 채소를 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자	3.25	5	
			당근	3.25	5	
			호박	3.25	5	
			파	1.3	2	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		고등어살구이	고등어	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	1.3	2	
			소금	0.07	0.1	
		채소샐러드	양배추	9.75	15	① 상추는 3x3cm 크기로 뜯는다. ② 양배추는 2x2cm 크기로 썰고, 오이는 0.5cm 두께로 썰고, 당근은 0.5cm 두께로 은행잎 썰기(4등분)하고, 사과는 2x2x0.5cm 크기로 썬다. ③ 플레인 요거트를 넣어 버무린다.
			오이	4.55	7	
			사과	3.25	5	
			상추	3.25	5	
			당근	1.95	3	
			요구르트	1.95	3	
		배추김치	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
24[화]	저녁	목살숙주덮밥	멥쌀	32.5	50	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 숙주, 당근, 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 진간장, 다진마늘, 참기름과 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ④ ②의 재료에 양념장을 넣고 재운다. ⑤ 식용유 두른 팬에 재워 둔 재료를 볶는다. ⑥ 밥 위에 얹어낸다.
			돼지고기	16.25	25	
			숙주나물	9.75	15	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			콩기름	1.3	2	
			설탕, 참기름	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
		맑은채소국	호박	13	20	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
			양파	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			멸치	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
			소금	0.07	0.1	
		오징어브로콜리숙회/초간장/초고추장	브로콜리	22.75	35	① 브로콜리는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 고추장, 설탕, 식초와 깨를 혼합하여 초장을 만든다. ③ 브로콜리와 초장을 함께 제공한다.
			오징어	9.75	15	
			연근	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			양파	3.25	5	
			고추장, 설탕, 식초	1.3	2	
			마늘, 참깨	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
25[수]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		콩나물국	콩나물	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	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		배추달걀찜	달걀	29.25	45	① 배추는 잘게 다진다. ② 달걀은 적당량의 물과 섞어 체에 내리고 소금으로 간을 한다. ③ 찜기용 그릇에 달걀물과 배추를 넣고 뚜껑을 덮어 찐다.
			배추	3.25	5	
			소금	0.07	0.1	
		잔멸치볶음	멸치	5.2		① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장	0.33		
			마늘	0.33		
			물엿	0.33		
			콩기름	0.33		
		잔멸치아몬드볶음	멸치		8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			아몬드		5	
			간장		0.5	
			마늘		0.5	
			물엿		0.5	
			콩기름		0.5	
		깍두기	김치	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
26[목]	저녁	작은백미밥	멥쌀	16.25	25	
		닭살칼국수	국수	35.75	55	① 닭고기는 손질하여 냄비에 마늘과 대파를 넣고 삶아 살을 잘게 찢는다. ② 호박, 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	19.5	30	
			당근	3.25	5	
			호박	3.25	5	
			간장	0.65	1	
			파	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			소금	0.07	0.1	
		깍두기	김치	13	20	
		사과귤요거트샐러드	요구르트	65	100	① 사과, 귤은 껍질을 벗기고 적당한 크기로 썬다. ② 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			귤	13	20	
			사과	13	20	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
27[금]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		무된장국	무	19.5	30	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파	1.3	2	
			된장	0.65	1	
			멸치	0.65	1	
			마늘	0.33	0.5	
			다시마	0.13	0.2	
		소고기파채불고기	소고기	22.75	35	① 소고기, 양파, 당근과 대파는 적당한 크기로 썰고 대파는 얇게 채썬다. ② 양조간장, 설탕, 물엿, 올리고당 다진 마늘과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 소고기, 양파, 당근과 대파에 양념장을 넣어 재워둔다. ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 넣고 볶은 후 마지막에 파채를 넣어 살짝 익혀 깨를 뿌려 완성한다.
			양파	6.5	10	
			당근	3.25	5	
			파	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			물엿	1.3	2	
			콩기름	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			설탕	0.65	1	
			참기름	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		양배추찜/양념장	양배추	26	40	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찐다. ② 간장, 고춧가루, 참깨, 설탕, 참기름, 다진 쪽파로 양념장을 만든다.
			간장	1.3	2	
			설탕	0.13	0.2	
			참기름	0.13	0.2	
			참깨	0.13	0.2	
			파	0.13	0.2	
			고춧가루	0.07	0.1	

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

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

2026년 11월 시간연장형 표준레시피

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)		조리방법
				만1-2세	만3-5세	
30[월]	저녁	백미밥	멥쌀	35.75	55	
		연두부버섯탕	두부	13	20	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② ①의 멸치와 다시마를 건져낸후 연두부, 버섯, 양파를 넣는다. ③ ②에 소금으로 간을 한다.
			느타리버섯	6.5	10	
			양파	4.55	7	
			다시마	0.65	1	
			소금	0.65	1	
			멸치	0.33	0.5	
			마늘	0.13	0.2	
		단호박닭갈비	닭고기	22.75	35	① 닭고기는 적당한 크기로 자른다. ② 단호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 진간장, 고추장, 올리고당, 고춧가루와 참기름으로 양념장을 만들어 닭고기와 ②의 재료를 넣고 재워둔다. ④ 팬에 ③을 넣고 볶는다.
			호박	6.5	10	
			양파	3.25	5	
			간장	1.95	3	
			고추장	1.95	3	
			물엿	1.95	3	
			고춧가루	1.3	2	
			마늘	0.65	1	
			참기름	0.65	1	
		얼갈이나물	얼갈이배추	22.75	35	① 얼갈이는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 얼갈이에 참기름, 깨, 다진 마늘, 간장을 넣고 버무려낸다.
			참기름	0.65	1	
			간장	0.33	0.5	
			마늘	0.33	0.5	
			참깨	0.33	0.5	
		깍두기	김치	13	20	