



2026년 11월 표준레시피 제공 식단

(3~5세 기준)



- ✓ 11/7 궁채들깨무침
- ✓ 11/11 돈육장조림덮밥
- ✓ 11/21 알밤당근맛탕
- ✓ 생일식단 양배추토스트



구분	메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
11/7	궁채 들깨무침	궁채	15	30	0	1. 채소는 세척 및 소독을 한다. 2. 궁채는 주무르듯 씻어 3회 행군다. 3. 끓는 물에 궁채와 소금을 넣어 부드러워지도록 5분간 삶는다. 4. 삶은 궁채는 찬물에 담가 열기를 식힌 후 흐르는 물에 행군다. 5. 궁채는 1cm 크기로 썰고, 파와 마늘은 곱게 다진다. 6. 궁채의 물기를 완전히 제거한다. 7. 팬에 물기를 제거한 궁채, 물 10g, 다진 채소, 참기름, 간장을 넣어 약불에서 볶는다. 8. 볶은 궁채에 들깨가루를 넣어 고루 버무린다.
		물	10			
		들깨가루	1.5			
		참기름	1.5			
		파	1.5			
		간장	0.5			
		마늘	0.2			
		소금	0.1			
11/11	돈육 장조림덮밥	물	80	227	14	1. 마늘은 세척 및 소독을 한 후 곱게 다진다. 2. 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. 3. 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. 4. 그릇에 물 80g, 간장, 맛술, 설탕, 다진 마늘을 넣고 고루 섞어 양념을 만든다. 5. 끓는 물에 돼지고기를 넣고, 표면이 하얗게 변할 때까지 5분간 데친 후 찬물에 헹구 물기를 제거한다. 6. 냄비에 ④의 양념과 ⑤의 고기를 넣어 약불에서 20분간 졸인다. 7. 속까지 익은 돼지고기는 건져낸 후 식힌다. 8. ⑦의 식힌 돼지고기는 결대로 가늘게 찢은 후 장조림 국물에 넣는다. 9. 국물이 자작해지면 3분간 더 졸인 뒤, 불을 끄고 참기름을 둘러 고루 섞는다. 10. 그릇에 지은 밥을 담고 장조림 국물을 고루 끼얹은 뒤, 밥 가운데에 장조림 고기를 올리고 참깨를 뿌린다.
		돼지고기	50			
		백미	40			
		간장	5			
		맛술	2			
		설탕	2			
		마늘	0.5			
		참기름	0.5			
		참깨	0.2			
11/21	알밤 당근맛탕	당근	30	174	2	1. 채소는 세척 및 소독을 한다. 2. 당근과 알밤은 사방 1cm 크기로 깍둑 썬다. 3. 튀김 냄비에 콩기름을 넣고 기름이 예열되면 당근과 알밤을 넣어 속까지 익도록 튀긴다. 4. 팬에 조청, 물 5g, 간장을 넣고 끓여 소스를 만든다. 5. 소스가 끓어오르면 ③의 튀긴 당근과 튀긴 알밤을 넣고 소스가 자작해질 때까지 중불에서 졸인다. 6. 불을 끄고 검정깨를 넣어 고루 버무린다.
		알밤	30			
		콩기름	10			
		조청	7			
		물	5			
		간장	0.5			
		검정깨	0.1			
생일 식단	양배추 토스트	식빵	30	148	6	1. 채소는 세척 및 소독을 한다. 2. 양배추와 당근은 얇게 채 썬다. 3. 그릇에 달걀, 소금을 넣어 고루 섞는다. 4. ③의 달걀물에 ②의 채 썬 양배추와 채 썬 당근을 넣고 고루 섞어 반죽을 만든다. 5. 팬에 콩기름을 두르고 식빵을 앞뒤로 노릇하게 굽는다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 달걀 반죽을 식빵 크기에 맞춰 모양을 잡아준 후 앞뒤로 노릇하게 부친다. 7. 구운 식빵 위에 ⑥의 달걀부침을 올린다. 8. 케첩과 설탕을 고루 뿌린 뒤 반으로 접는다.
		달걀	20			
		양배추	15			
		당근	3			
		콩기름	3			
		케첩	2			
		설탕	1.5			
		소금	0.1			