

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	꼬마김밥	멸칼_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근_뿌리_생것	16.5	
			시금치_생것	16.5	
			단무지_염절임	11.55	
			참기름	6.6	
			콩기름	6.6	
			김, 참깡, 말린것	2.48	
			소금	0.82	
		보리차	보리차_추출	150	
	점심	백미밥	멸칼_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은애호박국	호박_애호박_생것	24.75	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파_생것	16.5	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			간장_채래	2.48	
			멸치 육수	1.65	
			파, 생것	1.65	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.82	
		순살가자미찜	가자미, 순살	60	① 순살가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 쪄낸다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 쪄낸다.
			파_대파_생것	20	
			간장, 깨랑, 양조	4	
			깨소금_가루_볶은것	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			설탕_백설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
			오이, 다다기, 생것	63	
			간장_채래	1.8	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]		오이무침	고춧가루, 가루	0.36	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 넓은 볼에 담가 소금을 절였다가 헹군 후 물기를 손으로 꼭 짤다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕_백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨_흰깨_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		스팸마요덮밥	멸칠_백미_생것	104	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄은 구워서 먹기좋은 크기로 자르고, 양파와 깻잎은 채 썬다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 공기를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 공기를 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			햄, 런천미트햄	39	
			달걀, 생것	26	
			양파_생것	13	
			마요네즈, 난황	6.5	
			들깻잎, 생것	3.9	
			우스터 소스	3.9	
			공기름	1.95	
		양송이된장국	양송이버섯_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 잘라놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 소금, 식초, 참기름을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	⑤ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
		새우튀김	새우, 중하, 생것	66	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			콩기름	16.5	
			달걀, 생것	8.25	
			밀, 빵가루	4.95	
			밀, 중력밀가루	4.95	
			소금	0.17	
			우추, 검은우추, 가루	0.17	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.65	① 팬을 달구고 김을 올려 앞뒤로 굽는다.
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	옥수수빵	빵, 옥수수빵	82.5	
		우유	우유	200	
	아침	크림수프	우유	135	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			밀, 중력밀가루	13.5	
			버터	2.7	
			소금	0.14	
		마늘빵	빵, 마늘빵	47.25	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[토]	점심	잡곡밥	멥쌀_백미_생것	57.75	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24.75	
			기장_도정_생것	1.65	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.65	
			수수_도정_생것	1.65	
		돈육김치찌개	돼지고기_통심_생것	54	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	18	
			양파_생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			간장, 개량, 산분해	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.36	
		두부구이	두부	84	① 두부는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4.2	
			소금	0.21	
		갯잎나물	들갯잎, 생것	63	① 갯잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		작은백미밥	멥쌀_백미_생것	66	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯맑은국	느타리버섯_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			간장_채래	0.82	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		소금	0.66	
		닭가슴살숙주볶음	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	63	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물_생것	31.5	
			파, 생것	10.5	
			간장, 개량, 양조	6.3	
			콩기름	5.25	
			마늘, 편마늘, 생것	2.1	
			참기름	0.42	
			우추, 검은우추, 가루	0.21	
		무생채	무, 조선무, 생것	57.75	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.48	
			고춧가루, 가루	0.33	
			마늘, 편마늘, 생것	0.33	
			소금	0.33	
			설탕_백설탕	0.17	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	핫도그	핫도그, 냉동	99	
		우유	우유	200	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[일]	아침	밤식빵	빵, 식빵	82.5	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은열무국	열무, 생것	41.25	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 마늘은 다져주고, 파는 송송 썰어둔다. ③ 열무는 씻은 후 물기를 빼고 송송 썰어 다진마늘과 함께 육수에 넣어 끓인다. ④ 파를 넣고 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	1.65	
			다시마, 말린것	0.49	
			마늘, 편마늘, 생것	0.49	
			멸치, 대멸치	0.49	
			소금	0.17	
		떡갈비구이	미트볼, 냉동	90	① 팬에 중기름을 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			중기름	3	
		우엉조림	우엉_생것	36	① 우엉은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우엉과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀찜국	달걀, 생것	49.5	① 냄비에 물을 붓고 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 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16.5	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
			우추, 검은우추, 가루	0.17	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	80	
			양파_생것	20	
			당근_뿌리_생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			고기 소스, 소불고기양념	8	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	돼지고기볶잡	토마토 케첩	8	① 돼지고기를 사방 2cm 크기로 썰다. ② 양파, 청피망, 당근을 2cm 크기로 썬 썰다. ③ 볼에 스테이크소스, 케첩, 설탕, 물엿, 다진마늘, 후춧가루, 천일염을 섞어 소스를 만든다. ④ 달군 팬에 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 청피망, 당근을 넣고 볶아준다. ⑤ 소스를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			콩기름	6	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			물엿	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.6	
			소금_천일염	0.2	
		양배추나물	양배추_생것	63	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	수박화채	우유	135	① 수박은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박, 적육질, 생것	101.25	
			물엿	1.35	
	아침	다진유부주먹밥	멸칠_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여섯하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 감정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 4를 적당한 크기로 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	24.75	
			피망, 초록색, 생것	8.25	
			당근_뿌리_생것	4.12	
			참기름	4.12	
			간장_재래	1.65	
			설탕_백설탕	1.65	
			식초, 사과식초	1.65	
			참깨_검정깨_볶은것	1.65	
			콩기름	1.65	
			소금	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[월]	점심	보리차	보리차_추출	150	
		찰쌀연미밥	찰쌀, 백미, 생것	82.5	① 찰쌀과 연미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀_통일벼_연미_생것	4.12	
		배추맑은국	배추_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
		오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		당근숙주나물	숙주나물_생것	54	① 숙주는 끓는 물에 데친다. ② 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. ③ 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다. Tip - 숙주나 콩나물을 데칠 때, 소금을 넣으면 식감이 질겨지므로 주의한다.
			당근_뿌리_생것	9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			파_대파_생것	0.9	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복어미역국	명태, 복어, 말린것	12.38	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 미역과 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.95	
			참기름	2.48	
			간장_재래	0.82	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		소금	0.66	
		두부완자전	두부	80	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 댄 후 으깨고, 달걀은 풀어둔다. ② 볼에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 하여 치댄다. ③ 2를 지름 3cm 정도로 둥그렇게 만든 후 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			당근_뿌리_생것	16	
			달걀_생것	10	
			양파_생것	10	
			밀_박력밀가루	4	
			콩기름	4	
			소금	0.4	
		브로콜리채소볶음	브로콜리_생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 댄다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 당근과 브로콜리를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 양파를 넣고 함께 볶다가 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	12.6	
			양파_생것	12.6	
			파_생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	크림빵	빵, 크림빵	99	
		우유	우유	200	
	아침	쫄빵	빵, 쫄빵, 팔	54	
		두유	두유, 대두	380	
		흑미밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4.12	
		아욱된장국	아욱_생것	11.55	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.9	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.82	
			파, 생것	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[화]	점심	훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 찐다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		부추무침	부추_제래중_생것	63	① 부추는 적당한 크기로 찐다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕_백설탕	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찐다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		기장밥	엿쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	4.12	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	37.95	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.48	
			들깨_말린것	2.15	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.41	
			소금	0.41	
			참기름	0.17	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	쇠고기굴소스볶음	소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	60	① 쇠고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			참기름	5	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		애호박나물	호박_애호박_생것	63	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 파랑깨 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
			생소면	90	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	들기름비빔국수	들기름	6	① 냄비에 물을 붓고 소면을 삶아 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 삶은 면에 간장을 넣어 간을 맞추고 들기름을 넣어 비빈다. ③ 김은 부셔서 넣고 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			간장, 깨랑, 양조	4	
			김, 참김, 말린것	2	
			참깨_원개_볶은것	1	
	아침	쌀찌리얼/우유	우유	200	
			시리얼, 쌀	80	
	점심	기장밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	4.12	
		다시마무침국	무, 조선무, 생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			참기름	2.48	
			다시마, 말린것	1.65	
			간장_재래	0.82	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		돼지고기찜	돼지고기_사태_생것	100	① 돼지고기는 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 우춍가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 끓고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 깨랑, 양조	8	
			설탕_백설탕	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	63	
			브로콜리_생것	9	
			파, 생것	2.7	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[수]		표고버섯볶음	간장, 개량, 양조	1.08	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리, 표고버섯을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯당면국	느타리버섯_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리 버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. ⑤ ④에 불린당면을 넣고 끓인다.
			당면_고구마_말린것	8.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
		동태살전	명태, 동태, 냉동	81	① 동태포는 소금으로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	27	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			콩기름	4.5	
			소금	0.18	
			취나물_참취_생것	63	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	취나물볶음	파, 생것	2.7	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 취나물을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 깨랑, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	찐감자	감자, 대지, 생것	160	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
		보리차	보리차_추출	2	
	아침	멸치주먹밥	멸_쌀_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근_뿌리_생것	16.5	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	16.5	
			피망, 초록색, 생것	8.25	
			참기름	3.3	
			콩기름	1.65	
			소금	0.82	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		작두콩차	작두(도두)_말린것	4.5	① 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[목]	점심	차조밥	엷쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.12	
		부대찌개	김치, 배추 김치	18	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 ②를 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소시지, 위너(비엔나)소시지	13.5	
			햄, 런천미트햄	13.5	
			파, 생것	5.4	
			고추장, 개량	3.6	
			간장_제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			소금	0.18	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근_뿌리_생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장_제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_흰깨_볶은것	0.18	
			배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	파_쪽파_생것	1.32	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁	백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		도토리묵국	도토리묵	165	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부식 김가루를 만든다. ③ 썬 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	13.2	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			참기름	2.48	
			간장_제래	0.82	
			김, 참김, 말린것	0.82	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
		닭고기간장조림	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭가슴살을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕_백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추사과무침	상추, 적하계, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장_제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	
	아침	베이컨주먹밥	엷쌀_백미_생것	43.2	① 쌀을 씻어 밥을 고슬하게 지어둔다. ② 베이컨, 대파는 깨끗이 손질하여 잘게 다진다. ③ 팬에 대파를 먼저 볶다가 베이컨을 넣어 볶아준다. ④ 고슬하게 지은 밥에 볶은 베이컨과 대파를 넣고 소금, 참기름, 참깨를 넣어 고루 섞은 후 동그랗게 모양을 빚는다.
			베이컨	18.9	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참기름	2.02	
			참깨_원개_볶은것	0.94	
			콩기름	0.41	
		보리차	보리차_추출	150	
	점심	백미밥	엷쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부새우전국	두부	33	① 두부, 무, 양파는 적당한 크기로 자른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 멸치, 다시마를 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. ④ 멸치육수에 새우젓을 넣고 한소끔 끓여준 후 무를 넣어 끓인다. ⑤ 4에 두부, 양파, 대파를 넣고 끓인 후 다진마늘로 간한다.
			무, 조선무, 생것	16.5	
			양파_생것	4.95	
			파_대파_생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			다시마, 말린것	1.65	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.82	
		콩나물불고기	돼지고기_뒷다리_생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 콩나물을 넣고 볶는다.
			콩나물_생것	30	
			파, 생것	30	
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[금]			마늘, 편마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		연근육임자소스무침	연근_생것	36	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨_검정깨_볶은것	1.8	
			설탕_백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			올리브유	0.36	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애오박된장국	오박_애오박_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애오박은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
		돼지고기표고버섯볶음	돼지고기_살코기_생것	60	① 돼지고기는 4cm 길이로 채 썬다. ② 생 표고버섯은 0.5cm 두께로 썬다. ③ 양파는 0.5cm 두께로 썰고 오이, 당근은 2cm×0.2cm×0.2cm 크기로 썬다. ④ 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 참기름, 깨소금을 섞어 만든 양념장에 돼지고기를 재운다. ⑤ 프라이팬에 양념한 돼지고기를 볶다가 생 표고버섯, 양파, 오이, 당근을 넣어 볶는다. (Tip - 돼지고기 손질시 질기지 않게 미리 칼집을 내면 더욱 좋다. 다진 생강을 넣어 같이 양념하면 돼지고기의 두린내 제거에 좋다.)
			양파_생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
			당근_뿌리_생것	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			마늘 페이스트	2	
			설탕_백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		생강 페이스트	1	
			깨소금_가루_볶은것	0.6	
		고구마순들깨나물	고구마_줄기_생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨_말린것	5.4	
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	100	-
		우유	우유	200	-
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	60	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 치즈치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추, 생것	20	
			치즈, 체다	20	
			토마토_생것	20	
			마요네즈, 난황	10	
			오이, 다지기, 생것	10	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심		햄, 슬라이스햄	10	
		백미밥	멤쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		호박엿된장국	호박_엿_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박엿은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
		동태살엿장조림	명태, 동태, 냉동	80	① 동태포는 키친타올로 물기를 제거한다. ② 동태살에 양념장(케첩,물엿 등)을 넣고 윤기나게 조린다. ③ 마지막으로 다진파를 얹어준다.
			토마토 케첩	8	
			물엿	4	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			파_대파_생것	1	
			생강_가루	0.6	
		청경채유자청무침	청경채_생것	54	① 청경채는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.36	
			설탕_백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[토]			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁	차조밥	엿쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.12	
		시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은 것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
		닭장각구이/머스터드소스	닭고기, 넓적다리(껍질 제거), 생것	180	① 닭에 칼집을 내어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진다. ③ 2와 간장, 설탕, 미림, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 적당량의 물을 넣고 1을 삶은 후 물기를 제거한다. ⑤ 4에 3을 골고루 바른다. ⑥ 공기류를 두른 팬에 5를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ⑦ 6과 머스터드소스를 함께 배식한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			마늘, 깐마늘, 생것	6	
			토마토 소스	6	
			맛술	4	
			설탕_백설탕	4	
			콩기름	4	
			후추, 검은후추, 가루	4	
		열무나물	열무, 생것	54	① 열무를 씻어서 끓는 물에 천일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 열무는 찬물에 헹궈 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 불에 열무, 다진 마늘을 넣고 무쳐준다. ④ 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			깨소금_가루_볶은것	0.54	
			소금_천일염	0.36	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	⑦ 절인 매추에 '절임부터 썰어' 소를 바르고 '절임으로 감싼 후' 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	키위	키위, 생것	100	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	건새우주먹밥	멸칼_백미_생것	66	① 건새우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 체에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린 것	8.25	
			참기름	8.25	
			김, 참김, 구운것	3.3	
			참깨_원개_볶은것	1.65	
		보리차	보리차_추출	150	
	점심	백미밥	멸칼_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부찌개	두부, 순두부	180	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	18	
			양파_생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			참기름	0.36	
			우추, 검은우추, 가루	0.18	
		비엔나채소볶음	소시지, 위너(비엔나)소시지	80	① 비엔나는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[일]			간장, 개량, 양조	3	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		콩나물무침	콩나물_생것	63	
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미소장국	물	470.25	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 장국에 다진마늘을 넣고 끓이다 마지막에 대파를 넣어 준다.
			된장_재래	4.95	
			파_대파_생것	4.95	
			마늘, 생것	0.82	
		짜장닭볶음	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행귀 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.
			양파_생것	10	
			파, 생것	10	
			짜장소스	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		양배추샐러드(발사믹드레싱)	양배추_생것	36	① 양배추는 채 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 올리브유, 설탕, 발사믹식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			식초, 포도식초	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕_백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 세 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조천무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	찐고구마	고구마_분질(밤) 고구마_생것	160	① 찜통에 고구마를 담아 찐다.
		우유	우유	200	
	아침	단호박샌드위치	빵, 식빵	54	① 단호박은 찐 후 껍질을 벗겨 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트, 연겨자, 겨자 가루 21%	1.35	
		우유	우유	200	
		작은백미밥	엷쌀_백미_생것	66	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쇠고기떡국	엷쌀떡, 가래떡	99	① 냄비에 물과 찢을을 썬 쇠고기, 멸치, 다시마를 넣어 국물을 우린다. ② 1의 쇠고기가 익으면 건져 채 썬다. ③ 떡국떡을 물에 담궈 둔다. ④ 대파를 어슷 썬다. ⑤ 떡국떡을 1에 넣어 끓인다. ⑥ 어슷하게 썬 대파와 푼 달걀, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑦ 마지막에 참기름을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다. ⑧ 삶은 쇠고기, 부순 김을 곁들여 올린다.
			소고기_한우_양지_생것	24.75	
			파_대파_생것	3.3	
			참기름	2.48	
			간장_재래	1.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.65	
			김, 참김, 구운것	0.82	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[월]	점심	메추리알장조림	소금	0.33	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 메추리알과 양념을 넣고 조린다.
			메추리알, 생것	60	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕_백설탕	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		우엉들깨무침	우엉_생것	45	① 우엉은 껍질을 벗긴다. ② 껍질을 벗긴 우엉은 적당한 길이로 가늘게 채 썬다. ③ 냄비에 물(300g)과 우엉을 넣어 3~분간 삶는다. ④ 삶은 우엉을 체에 건진다. ⑤ 파를 어슷 썬다. ⑥ 삶은 우엉, 손질한 파, 양념 재료를 넣고 골고루 무쳐 마무리한다.
			간장_재래	5.4	
			들깨_볶은것	3.6	
			마늘, 생것	3.6	
			파_대파_생것	3.6	
			참기름	1.8	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선헌, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	후가르배추구	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다.
			된장, 개량	12.38	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은 것	4.95	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	계육볶음	파, 생것	4.95	③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루로 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
		계육볶음	돼지고기_삼겹살(삼겹살)_생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 여슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	10	
			고추장, 개량	6	
			간장_재래	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		우영잡채	당면_고구마_말린것	27	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 피망은 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데쳐 물기를 뺀 후 냄비에 담아 간장, 다진 마늘, 물을 넣어 조린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 피망을 볶는다. ⑤ 그릇에 당면, ③, ④를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			우영_생것	27	
			양파_생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			간장_재래	4.5	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	참외	참외_씨 포함_생것	200	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	100	
		우유	우유	200	
		잡쌀연미밥	잡쌀, 백미, 생것	82.5	① 잡쌀과 연미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀_통일벼_연미_생것	4.12	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[화]	점심	감자국	감자, 대지, 생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			간장_재래	0.82	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		낙지볶음	낙지, 세발낙지, 생것	80	① 낙지는 손질한 후 적당한 크기로 썬다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 낙지, 양파, 파를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다.
			양파_생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			고추장, 개량	6	
			콩기름	5	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕_백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
		속갓두부무침	두부	72	① 속갓은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 속갓, 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			속갓_생것	18	
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 새가 새우젓은 다진다
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깻, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		수수밥	고춧가루, 가루	0.99	㉠ 쌀, 콩, 팥을 씻는다. ㉡ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉢ 그릇에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉣ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁	수수밥	멥쌀_백미_생것	82.5	㉠ 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ㉡ 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	4.12	
		물만두국	만두, 고기 만두, 냉동	49.5	㉠ 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ㉡ 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. ㉢ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ㉣ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ㉤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	16.5	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			양파_생것	8.25	
			간장_재래	2.48	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.65	
			파, 생것	1.65	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
		닭가슴살버터구이	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	㉠ 닭가슴살은 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ㉡ 팬에 버터를 녹이고 ㉠을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청경채나물	청경채_생것	63	㉠ 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ㉡ 파와 마늘은 다진다. ㉢ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	약과	과자, 약과	40	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	치즈주먹밥	엷쌀_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썰다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	16.5	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			양파_생것	8.25	
			파프리카, 초록색, 생것	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			우추, 검은우추, 가루	0.17	
		보리차	보리차_추출	200	
	점심	백미밥	엷쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추맑은국	배추_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
		쇠고기장조림	소고기, 한우(1등급), 사태 (앞사태), 생것	60	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 댄다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕_백설탕	4	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		브로콜리조무침	브로콜리_생것	63	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
			고추장, 개량	1.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			식초, 사과식초	0.54	
			참깨_원개_볶은것	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		스스바	엷쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[수]	저녁	숙주맑은국	수수_도정_생것	4.12	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			숙주나물_생것	57.75	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
		돼지고기강정	돼지고기_뒷다리_생것	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			밀, 튀김가루	20	
			달걀, 생것	10	
			콩기름	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			오징어, 조미훈제	13.5	① 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	2.7	
			파_실파_생것	2.7	
			마늘, 편마늘, 생것	0.9	
			간장, 개량, 산분해	0.54	
			설탕_백설탕	0.36	
		배추김치	배추_생것	33	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만들고 오징어채에 골고루 버무린다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	⑦ 절인 매추에 '겉잎부터 켜켜이 소를 바르고' 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	단호박꿀찜	호박, 단호박, 생것	70	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찜는다.
			꿀	4	
	아침	시리얼/우유	우유	200	
			시리얼, 옥수수	40	
	점심	흑미밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4.12	
		차돌박이된장찌개	소고기_한우(1++등급)_양지(차돌박이)_생것	49.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			양파_생것	11.55	
			된장, 개량	8.25	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
		고등어살카레구이	고등어, 생것	60	① 고등어는 적당한 크기로 자른다. ② 전분가루와 카레가루를 섞어 고등어살에 묻힌다 ③ 후라이팬에 식용유를 두르고 노릇하게 익힌다.
			콩기름	4	
			전분, 감자, 가루	2	
			카레, 가루	2	
		참나물무침	참나물_재배_생것	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추_생것	33	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[목]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.62	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁	백미밥	엷쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쇠고기뭇국	소고기_한우_양지_생것	49.5	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	23.1	
			파, 생것	4.95	
			참기름	2.48	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
			후추, 검은후추, 가루	0.17	
		채소오물렛	달걀, 생것	80	① 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 2에 채소를 넣고 후라이팬에 올려 오물렛을 만든다.
			우유	20	
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			콩기름	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		비름나물된장무침	개비름, 생것	63	① 비름은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.36	
		배추김치	배추_생것	33	
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	약식	참쌀떡, 약식	132	
		식혜	식혜, 캔	200	
	아침	베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	100	① 베이글은 오븐이나 프라이팬에서 굽는다. ② 따뜻한 베이글을 반으로 썰고 크림치즈를 발라 4등분으로 나눠 제공한다.
			치즈, 크림	14	
		우유	우유	200	
		백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추들깨국	배추_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 들깨가루를 넣어 조금 더 끓인다.
			된장, 개량	12.38	
			들깨_말린것	4.95	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕_백설탕	4	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[금]	점심	두부양념조림	콩기름	3	① 양념은 냄비에 볶아 기름을 낸다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
		얼갈이나물	얼갈이배추_생것	63	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 글고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_제레	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		열무보리간장비빔밥	엿쌀_백미_생것	72	① 쌀과 보리는 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 열무김치는 살짝 씻어 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 지은 밥을 담고 열무김치와 간장, 참기름으로 마무리한다.
			김치, 열무 김치	20	
			보리_찰보리_도정_생것	8	
			간장_제레	4	
			참기름	1	
		불어묵국	무, 조선무, 생것	24.75	① 다시말치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 무는 1*1cm로 나박 썰고, 대파는 어슷 썰다. ③ 육수에 어묵과 무, 다진마늘을 넣고 끓여준다. ④ 어슷 썬 대파를 넣고 끓여준 뒤 국간장과 소금으로 간하여 배식한다.
			어묵, 게맛살 첨가	24.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.95	
			간장_제레	1.65	
			파_대파_생것	1.65	
			다시마, 말린것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			소금	0.33	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 넉소 보에 다가 스그요 정여다가 해고 후 무기르 소으르 꼬 짜다
			간장_제레	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

○이모친

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		설탕_백설탕	0.36	② 삶은 물에 감자 조림을 끓여먹기 위한 두 물기를 건조로 적인다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨_흰깨_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		달걀우라이	달걀, 생것	49.5	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			콩기름	2.48	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
		수박	수박, 적육질, 생것	200	
	아침	닭고기주먹밥	맵쌀_백미_생것	66	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 닭고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 닭고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	24.75	
			당근_뿌리_생것	16.5	
			완두_생것	4.12	
			콩기름	4.12	
			소금	0.82	
			참기름	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차_주출	200	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[토]	점심	기장밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	4.12	
		느타리버섯찌개	느타리버섯_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 느타리버섯, 표고버섯을 넣고 끓이다가 파를 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파_생것	11.55	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
			고춧가루, 가루	0.33	
			후추, 검은후추, 가루	0.17	
		쇠고기가지볶음	소고기, 한우(1등급), 사태 (앞사태), 생것	60	① 쇠고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지_생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		땅콩조림	땅콩_볶은것	27	① 땅콩은 씻어 불려놓는다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 땅콩과 양념을 넣고 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부장국	두부, 유부	24.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.12	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			돼지고기_뒷다리_생것	60	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	간장돼지불고기	당근_뿌리_생것	15	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파_생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		오복채무침	무장아찌, 뿌리	27	① 오복채는 잘게 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②를 담고, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 세 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
			우유	66	
			엿쌀_백미_생것	49.5	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	크림리조또	베이컨	24.75	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			양파_생것	16.5	
			크림, 유제방 45%	16.5	
			콩기름	4.95	
			마늘, 판마늘, 생것	3.3	
	아침	두부주먹밥	맵쌀_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다지고, 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 두부, ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			두부	16.5	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			양파_생것	8.25	
			파프리카, 초록색, 생것	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			우추, 검은우추, 가루	0.17	
		작두콩차	작두(도두)_말린것	6	① 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다
		백미밥	맵쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		들깨묵국	무, 조선헌, 생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 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	8.25	
			간장_재래	4.95	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘, 판마늘, 생것	0.82	
			참기름	0.33	
			소금	0.17	
			오징어, 생것	80	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다.
			새우, 시바새우, 생것	60	
			홍합, 생것	30	
			콩나물_생것	16	
			미나리, 물미나리, 생것	15	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[일]	점심	해물찜	파, 생것	10	② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①을 담고 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 얹고 뚜껑을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다. ⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.
			간장, 개량, 양조	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
		감자조림	감자, 대지, 생것	72	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	82.5	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀_통일벼_현미_생것	4.12	
			우렁이, 논우렁이, 생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 뒤집을 푼다.
			된장, 개량	6.6	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	우렁된장국	파, 생것	4.95	① 우렁이는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 우렁이는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
		달걀장조림	달걀, 생것	60	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕_백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 세 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	100	
		우유	우유	200	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	밥새우죽먹밥	멸활, 백미, 생것	40.5	① 찰은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥새우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 먹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥새우, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 초록색, 생것	6.75	
			콩기름	2.02	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
			우추, 검은우추, 가루	0.14	
		보리차	보리차_추출	200	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	82.5	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활_통일벼_현미_생것	4.12	
		어묵국	어묵, 튀긴것	41.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 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, 설탕무, 생것	16.5	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			다시마, 말린것	1.65	
			간장_재래	0.82	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		마파두부	두부	60	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ④ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기_목심(목심살)_생것	30	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			고추장, 개량	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[월]	점심		설탕_백설탕	1	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		아욱나물무침	아욱_생것	63	① 아욱은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_제레	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_흰깨_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	속깃된장국		속깃_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 속깃은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12.38	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.82	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	
			양파_생것	20	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	오리불고기	파, 생것	10	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 여슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장_제레	4	
			마늘, 편마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참향가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참향, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		무조절임	무, 조선무, 생것	45	① 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕_백설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
	저녁간식	로제소스파게티	파스타_스파게티_말린것	40	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. * 시판용 로제소스로 조리하셔도 가능합니다.
			토마토 소스	20	
			우유	14	
			양송이버섯_생것	10	
			양파_생것	10	
			크림, 유지방 45%	10	
			콩기름	4	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
	아침	채소전빵	빵, 채소 전빵	120	
		우유	우유	200	
	점심	참쌀연미밥	참쌀, 백미, 생것	82.5	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀_통일벼_현미_생것	4.12	
		버섯맑은국	느타리버섯_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			간장_제래	0.82	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		쇠고기채소조림	소고기, 한우(1등급), 사태 (앞사태), 생것	60	① 쇠고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 우춍가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 쇠고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			설탕_백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		아몬드잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	18	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 졸인다.
			아몬드, 말린것	18	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			물엿	0.9	
			배추_생것	33	
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[화]		배추김치	참쌀, 가루	1.32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁	참쌀연미밥	참쌀, 백미, 생것	82.5	① 참쌀과 연미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀_통일벼_현미_생것	4.12	
		유부맑은국	두부, 유부	16.5	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 1에 가쓰오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주, 알코올 16%	8.25	
			간장_재래	3.3	
			파, 생것	1.65	
			가다랑어 육수	0.82	
			다시마, 생것	0.82	
		삼겹살파프리카구이	돼지고기_삼겹살(삼겹살)_생것	60	① 돼지고기와 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파프리카를 넣어 한번 더 구운뒤 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
		상추오이무침	상추, 적하계, 생것	36	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 속갯을 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			오이_취청_생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추_생것	33	
			무, 조선무, 생것	4.62	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	갓_생것	2.31	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀_가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	오렌지	오렌지_네블_생것	67.5	
	아침	햄소주먹밥	멥쌀_백미_생것	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16.5	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			양파_생것	8.25	
			파프리카, 초록색, 생것	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			후추, 검은후추, 가루	0.17	
		보리차	보리차_추출	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀_백미_생것	57.75	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24.75	
			기장_도정_생것	1.65	
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.65	
			수수_도정_생것	1.65	
		애호박새우전구	호박_애호박_생것	33	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기 한다. ③ 아파노 바오르 자가 1.2cm 두께로 썬다.
			양파_생것	8.25	
			새우젓, 염절임	3.3	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[수]	점심		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.65	③ 양파는 반으로 잘라 0.2cm 두께로 썬다. ④ 파는 0.5cm 두께로 어슷하게 썬다. ⑤ 육수에서 다시마, 멸치를 건져내고 애호박, 표고버섯, 새우젓을 넣고 끓인 후 파를 넣는다.
			파_대파_생것	1.65	
			다시마, 말린것	0.82	
		대구살조림	대구, 생것	80	① 대구살은 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 깔고 양념의 반을 끼얹고 ①를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			양파_생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕_백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		졸면채소무침	국수_폴면_말린것	81	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근_뿌리_생것	9	
			양배추_생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			설탕_백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		작은백미밥	멥쌀_백미_생것	66	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림스프	스프, 크림 스프, 가루	16.5	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		두부스테이크	두부	80	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짤다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 등걸납작하게 뿔는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	20	
			당근_뿌리_생것	10	
			돈까스 소스	10	
			밀, 빵가루	10	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법	
	저녁		양파_생것	10	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 썬다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 썬다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.	
			콩기름	10		
			소금	0.4		
		코울슬로샐러드	양배추_생것	27		
			양파_생것	9		
			당근_뿌리_생것	7.2		
			식초, 사과식초	5.4		
			파프리카, 초록색, 생것	5.4		
			마요네즈, 난황	2.7		
			포도, 건포도	2.7		
			설탕, 가루	1.8		
	소금		0.18			
	깍두기	김치, 깍두기	33			
저녁간식	복숭아	복숭아_백도_생것	100			
	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200			
	전치국수		국수_소면_말린것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부쇄 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.	
			호박_애호박_생것	20.25		
			당근_뿌리_생것	13.5		
			파, 생것	2.7		
			간장_제래	1.35		
			김, 참김, 말린것	1.35		
			멸치, 대멸치	1.35		
			콩기름	1.35		
			소금	0.14		
			아침			배추_생것
	무, 조선무, 생것	4.62				
	갓_생것	2.31				
	소금_굵은소금	2.31				
	참깨, 가루	1.32				

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	파_쪽파_생것	1.32	② 절인 배주는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배주에 걸임부터 커커이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	점심	옥미밥	엿쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4.12	
		감자맑은국	감자, 대지, 생것	49.5	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썬다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파_생것	8.25	
			다시마, 말린것	2.48	
			간장_재래	1.65	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.65	
			파_대파_생것	1.65	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
		주꾸미볶음	주꾸미, 생것	80	① 주꾸미는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 주꾸미, 양파와 파, 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파_생것	20	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			고추장, 개량	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			시금치_생것	63	
			파, 생것	2.7	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[목]		시금치나물	간장_제래	0.9	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 글고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		백김치	김치, 백김치	33	
	저녁	차조밥	맵쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.12	
		들깨미역국	들깨_말린것	4.95	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.95	
			참기름	2.48	
			간장_제래	0.82	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		닭갈비	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무리는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양배추_생것	20	
			양파_생것	20	
			고추장, 개량	6	
			들깻잎, 생것	5	
			물엿	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			감자, 대지, 생것	126	
			파, 생것	2.7	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		감자채볶음	간장, 개량, 양조	0.9	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	소보로빵	빵, 공보빵	99	
		우유	우유	200	
	아침	잼샌드위치	빵, 식빵	60	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
			딸기, 잼	10	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배춧국	배추_생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12.38	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.82	
			소고기, 한우(1등급), 사태(앞사태), 생것	60	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[금]	점심	쇠고기새송이버섯볶음	큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	12	① 쇠고기, 새송이버섯은 적당한 크기로 찌다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 새송이버섯을 넣고 함께 볶는다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		부추양파무침	부추_재래종_생것	54	① 부추, 양파는 먹기좋은 적당한 크기로 찌다. ② 마늘은 다지고, 파는 송송 썰어준다. ③ 그릇에 썰어둔 다진마늘, 파를 넣고 액젓, 고춧가루, 매실청(또는 설탕), 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파_생것	9	
			파_생것	2.7	
			매실청	1.8	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		기장밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	4.12	
		뼈없는돈육감자탕	돼지고기_뒷다리(뒷사태 살)_생것	54	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 발라 준비한다. ③ 갯잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 쑈는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 갯잎과 들깨가루로 마무리한다. *기호에 따라 고춧가루를 가감하여 조리한다.
			감자, 대지, 생것	9	
			배추_가을 재배_생것	9	
			된장, 개량, 찌개용	5.4	
			들깨잎, 생것	5.4	
			파_대파_생것	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			마늘, 편마늘, 생것	1.8	
			맛술	1.8	
			고춧가루, 가루	0.9	
			생강, 부리줄기, 생것	0.9	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		들깨_말린것	0.36	
			소금	0.36	
			우추, 검은우추, 가루	0.18	
		오징어숙회/ 초고추장	오징어, 생것	60	① 오징어는 적당한 크기로 썰고 데쳐 물기를 뺀다. ② ①에 초고추장을 곁들인다.
			초고추장	6	
		고구마순나물	고구마_줄기_생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 쉰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선헌, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	수박화채	우유	300	① 수박은 적당한 크기로 쉰다. ② 그릇에 우유와 사이다를 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박, 적육질, 생것	200	
			탄산 음료, 사이다	100	
			엿쌀_백미_생것	66	
			가다랑어, 유지방조림	49.5	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[토]	아침	참치주먹밥	당근_뿌리_생것	8.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 동친다.
			콩기름	4.12	
			참기름	0.82	
			소금	0.49	
			참깨_검정깨_볶은것	0.33	
		보리차	보리차_추출	200	
	점심	백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭곰탕	닭고기_성게_생것	81	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	5.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		브로콜리마늘볶음	브로콜리_생것	57.75	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마늘은 편 썰고 파는 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 껌마늘, 생것	8.25	
			파, 생것	2.48	
			간장, 개량, 양조	0.99	
			콩기름	0.82	
			소금	0.17	
			참기름	0.17	
		옛날소시지전	어육소시지	80	① 옛날소시지를 적당한 크기로 찢는다. ② 계란을 풀어 소금으로 간한다. ③ ①에 밀가루를 입히고 ②를 입힌다. ④ 콩기름을 두른 팬에 부친다
			달걀, 생것	30	
			밀, 강력밀가루	6	
			콩기름	3	
			소금	1	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
			멥쌀_백미_생것	66	
			새우, 시바새우, 생것	66	
			당근_뿌리_생것	8.25	
			양파_생것	8.25	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	새우간장덮밥	파, 생것	8.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 우춍가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 양념과 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다.
			간장, 개량, 양조	4.95	
			콩기름	4.12	
			전분, 감자, 가루	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	1.65	
			참기름	0.33	
			우춍, 검은우춍, 가루	0.17	
		근대된장국	근대, 생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
		청포도양상추샐러드(이탈리안드레싱)	양상추, 생것	36	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 볼렌더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			포도, 청포도, 생것	36	
			샐러드 드레싱, 이탈리아	18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		감자고로케	감자, 대지, 생것	60	① 당근, 양파는 다지고, 옥수수에는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으깬다. ③ 2에 당근, 양파, 옥수수, 우춍가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ 3을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 4를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			달걀, 생것	10	
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			옥수수, 가당, 통조림	10	
			밀, 빵가루	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
			우춍, 검은우춍, 가루	0.2	
	저녁간식	우유	우유	200	
		찰보리빵	팔빵, 찰보리빵	60	
		다닝빵 / 딸기잼	빵, 모닝빵	54	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[일]	아침		달걀, 잼	6.75	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀_백미_생것	57.75	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24.75	
			기장_도정_생것	1.65	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.65	
			수수_도정_생것	1.65	
		갈비탕	소고기, 한우, 갈비, 생것	72	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 ①의 갈비를 넣고 끓인다. ④ ③에 무, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			마늘, 편마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		두부부침	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	27	① 미역줄기는 물에 여러 번 행군 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		아욱된장국	아욱_생것	11.55	① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.9	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	닭가슴살오두조림	파, 생것	0.82	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 찜주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 오두를 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	
			간장, 개량, 양조	10	
			오두_볶은것	10	
			청주, 알코올 16%	4	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다.
	저녁간식	간장떡볶이	멸활떡, 가래떡	100	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 넣고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 졸이며 볶는다.
			양배추_생것	14	
			어묵, 튀긴것	12	
			간장, 개량, 양조	3	
			파, 생것	3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.4	
			설탕_백설탕	0.4	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
2025년 8월	아침	프렌치토스트	우유	165	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	49.5	
			달걀, 생것	16.5	
			버터	8.25	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장_도정_생것	4.12	
		육개장	소고기_한우_양지_생것	43.2	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 우주로 마무리한다.
			고사리, 데친것	9	
			무, 조선무, 생것	9	
			숙주나물_생것	9	
			토란대_줄기_생것	9	
			파, 생것	5.4	
			간장_재래	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			소금	0.72	
			고춧가루, 가루	0.36	
			우주, 검은우주, 가루	0.18	
		양송이버섯볶음	양송이버섯_생것	66.6	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.6	
			콩기름	1.8	
			간장, 개량, 양조	0.63	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.63	
			참기름	0.63	
		불어묵조림	어묵, 튀긴것	60	① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			설탕_백설탕	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
2025년 8월	점심		참기름	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		고구마순된장국	고구마_줄기_생것	33	① 냄비에 멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 고구마순은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ 육수에 된장을 푼 후 배추, 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 파를 넣고 한번 더 끓여 완성한다.
			된장, 개량	4.95	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.82	
			파, 생것	0.82	
		돼지고기가지볶음	돼지고기_등심_생것	60	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지_생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근_뿌리_생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장_재래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
		청포도	포도, 청포도, 생것	200	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	채소주먹밥	멥쌀_백미_생것	80	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 채소를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			파프리카_초록색_생것	10	
			콩기름	3	
			소금	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	점심	차조밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.12	
		콩비지찌개	비지	49.5	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 찐다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16.5	
			돼지고기_목심(목심살)_생것	16.5	
			파, 생것	4.95	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소금	0.82	
			고춧가루, 가루	0.33	
		돈육부추볶음	돼지고기_삼겹살(삼겹살)_생것	60	① 돼지고기와 부추는 적당한 크기로 찐다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 부추를 넣고 함께 볶는다.
			부추_채래중_생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		건파래무침	파래, 말린것	18	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 찐다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장_채래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[화]			식초, 사과식초	0.36	
			설탕_백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은꽃개탕	개, 꽃개, 생것	72	① 꽃개는 손질하여 4등분한다. ② 애오박은 반달썰기하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어 육수를 끓인 후 된장을 푼다. ⑤ ④에 애오박, 양파, 꽃개를 넣고 끓이다가 다진 마늘과 파를 넣는다. ⑥ ⑤에 소금을 넣어 간을 한다.
			양파_생것	9	
			파, 생것	9	
			호박_애오박_생것	9	
			된장, 개량	3.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.8	
			다시마, 말린것	0.9	
			소금	0.36	
		채소달걀찜	달걀, 생것	60	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			당근_뿌리_생것	10	
			양파_생것	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		근대된장무침	근대, 생것	63	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 새가 새우젓은 다진다
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			고춧가루, 가루	0.99	㉠ 마늘, 양파, 배추는 먹인다. ㉡ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉢ 그릇에 ㉠, ㉡, ㉢, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉣ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	우유	우유	200	
		크로와상	빵, 크로와상	82.5	
	아침	볶음김치주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	67.5	㉠ 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. ㉡ 배추김치는 양념을 씻어낸 뒤 잘게 썬다. ㉢ 팬에 참기름을 두르고 2의 배추김치를 달달 볶는다. ㉣ 밥에 3의 배추김치, 참기름, 소금, 깨를 넣고 골고루 버무린 뒤 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			김치, 배추 김치	40.5	
			참기름	4.05	
			소금, 천일염	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		보리차	보리차_추출	150	
	점심	흑미밥	엷쌀, 백미, 생것	82.5	㉠ 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ㉡ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엷쌀, 흑미버, 현미, 생것	4.12	
		팽이버섯맑은국	팽이버섯_생것	24.75	㉠ 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ㉡ 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ㉢ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ㉣ ㉠에 ㉡와 ㉢을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			간장_제래	0.82	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.82	
			소금	0.66	
		고등어살무조림	고등어, 생것	90	㉠ 고등어살은 적당한 크기로 썬다. ㉡ 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ㉢ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ㉣ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			설탕_백설탕	1	
			배추_생것	36	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[수]		배추김치	무, 조선무, 생것	5.04	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓_생것	2.52	
			소금_굵은소금	2.52	
			참쌀, 가루	1.44	
			파_쪽파_생것	1.44	
			고춧가루, 가루	1.08	
			미나리, 물미나리, 생것	1.08	
			마늘, 편마늘, 생것	0.72	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.54	
			생강, 부리줄기, 생것	0.18	
			설탕_백설탕	0.18	
		물만두튀김	만두, 물만두	66	① 튀김냄비에 공기름을 부어 적당한 온도가 되면 물만두를 넣어 튀긴다 ② 튀긴 후 기름기를 뺀 후 제공한다.
			공기름	11.55	
	저녁	수수밥	멥쌀_백미_생것	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수_도정_생것	4.12	
		쫄깃어묵국	어묵, 튀긴것	24.75	① 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. ② 무, 양파, 쫄깃는 손질한 후 2cmX2cm크기로 자른다. ③ 다시멸치, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. ④ 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ 4에 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 쫄깃, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			무, 조선무, 생것	16.5	
			양파_생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.3	
			쫄깃_생것	3.3	
			다시마, 말린것	1.65	
			마늘, 편마늘, 생것	0.49	
			소금_천일염_소금꽃	0.49	
		간장닭강정	닭고기_가슴(껍질 제거)_생것	60	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			공기름	20	
			달걀, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			마늘, 편마늘, 생것	2	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕_백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		들깨무나물	무, 조선풀, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			들깨_말린것	1.8	
			간장_제래	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	두유미숫가루	두유, 대두	200	① 두유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30	
			설탕_백설탕	5	
	아침	식빵/탈기잼	빵, 식빵	60	
			탈기, 잼	10	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어, 유지통조림	54	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	18	
			양파_생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			참기름	2.7	
			간장, 개량, 산분해	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			소금	0.36	
		채소달걀말이	달걀, 생것	100	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥글히 익힌다.
			당근_뿌리_생것	10	
			파, 생것	10	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[목]			콩기름	3	
			소금	0.2	
		애호박볶음	호박_애호박_생것	63	① 애호박은 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	작은백미밥	엿쌀_백미_생것	40	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		토마토소스스파게티	파스타_스파게티_말린것	66	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 햄, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			토마토 소스	33	
			양송이버섯_생것	24.75	
			베이컨	16.5	
			양파_생것	16.5	
			올리브유	8.25	
			파프리카, 초록색, 생것	8.25	
		미니돈까스/케첩	돼지고기_등심_생것	49.5	① 돼지고기는 한입 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 케첩과 곁들인다.
			콩기름	16.5	
			달걀, 생것	8.25	
			토마토 케첩	8.25	
			밀, 빵가루	4.95	
			밀, 중력밀가루	4.95	
			소금	0.33	
			우추, 검은우추, 가루	0.17	
			오이_취청_생것	16.5	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 닳구은 설탕소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고 사방 1cm로 깎둑썰기 한다.
			마요네즈, 전란	13.2	
			파스타_마카로니_말린것	11.55	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		마카로나렐라	당근_부리_생것	4.95	③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			설탕_백설탕	0.82	
			소금_천일염	0.82	
			파슬리_말린것	0.17	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무_조선헌, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	동글레차	동글레차, 추출	200	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	66	
			콩기름	3.3	
	아침	김가루주먹밥	멸활_백미_생것	80	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	4	
			참기름	4	
			간장_재래	1	
			소금	1	
		보리차	보리차_추출	150	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잡곡밥	멸활_백미_생것	57.75	
			찹쌀, 백미, 생것	24.75	
			기장_도정_생것	1.65	
			멸활, 옥미벼, 현미, 생것	1.65	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[금]	점심		수수_도정_생것	1.65	
		애호박고추장찌개	감자, 대지, 생것	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 애호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파_생것	11.55	
			고추장, 개량	6.6	
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
		갈치살구이	갈치, 생것	90	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		양배추초절임	양배추_생것	54	① 양배추와 깻잎은 한 장씩 떼어서 씻는다. ② 냄비에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓여 단춧물을 만들어 차게 식혀준다. ③ 밀폐용기에 양배추, 깻잎 순으로 켜켜이 올려준 후 위에 묵직한 그릇으로 눌러준 뒤 단춧물을 부어 하루 정도 보관한다. ④ 양배추에 새콤한 맛이 나면 적당한 크기로 썰어 배식한다.
			들깻잎, 생것	5.4	
			설탕_백설탕	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			소금	0.54	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		카레라이스	물	115.5	① 돼지고기, 감자, 당근, 양파, 호박은 사방 1cm × 1cm보다 작은 크기로 깍둑썰기 한다. ② 냄비에 기름을 두르고 돼지고기를 볶다가 결이 익으면 단단한 채소부터 넣어 볶는다. ③ 고기와 채소가 잘 볶아지면 물을 넣고 끓인다. ④ 모든 재료가 충분히 익으면 불을 낮추고 카레가루가 묻치지 않도록 잘 풀어서 적당한 점도가 될 때까지 더 끓인다.
			멸향_백미_생것	82.5	
			돼지고기_육심(육심살)_생것	49.5	
			감자_대지_생것	16.5	
			당근_뿌리_생것	16.5	
			양파_생것	16.5	
			카레, 가루	16.5	
			호박_애호박_생것	16.5	
			콩기름	7.42	
		맑은장국	가다랑어 육수	8.25	① 파는 송송 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 가다랑어 육수를 넣고 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파_실파_생것	8.25	
			간장_채래	0.82	
			새우, 시바새우, 생것	72	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	칠리새우	밀, 튀김가루	18	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 전분가루를 묻힌다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀흰자, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만들고 새우에 입힌다. ④ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞는다. ⑥ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파와 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 ⑤를 넣고 저어주며 끓이고 적당한 농도가 되면 ④를 넣어 골고루 버무린다.
			콩기름	18	
			양파_생것	13.5	
			피망, 초록색, 생것	13.5	
			달걀, 난백, 생것	9	
			토마토 케첩	7.2	
			전분, 감자, 가루	5.4	
			고추장, 개량	1.8	
			마늘, 편마늘, 생것	1.8	
			설탕_백설탕	0.36	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	57.75	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 넓은 볼에 담가 소금을 절였다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짤다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			간장_재래	1.65	
			고춧가루, 가루	0.33	
			마늘, 편마늘, 생것	0.33	
			설탕_백설탕	0.33	
			식초, 사과식초	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨_원개_볶은것	0.17	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	호성요구르트	요구르트, 호성, 플레인	200	
		토마토	토마토_생것	70	
	아침	바나나 핫케이크	바나나, 생것	49.5	① 바나나는 껍질을 벗기고 0.5cm 굵기로 썬다. ② 계란은 거품기로 거품을 낸 후 우유를 넣고 잘 섞는다. ③ ②에 팬케이크 가루를 넣고 덩어리가 없도록 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 반죽을 적당량 프라이팬에 둥글게 부은 뒤 반죽 위에 바나나를 올린다. ⑤ 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 양쪽면을 노릇하게 구운 뒤 접시에 보기 좋게 담아 완성한다.
			밀, 팬케이크가루	41.25	
			우유	41.25	
			달걀, 생것	9.9	
			콩기름	1.65	
		우유	우유	200	
	점심	두부소보로밥	두부	66	① 두부는 면보를 이용해 으갠다 ② 팬에 버터를 두르고 으갠 두부와 달걀을 섞어 스크램블 한다 ③ 밥 위에 달걀소스를 뿌린 뒤, 스트림볼한 재료를 올린다. (달걀소스 : 간장,올리고당, 참기름, 마요네즈)
			맵쌀_백미_생것	66	
			달걀, 생것	33	
			간장, 개량, 양조	4.95	
			버터	4.95	
			마요네즈, 전란	3.3	
			물엿	3.3	
			참기름	0.33	
		속깃맑은국	속깃_생것	16.5	① 육수 만들기: 끓는 물에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 만든다. ② 속깃은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 속깃, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 4에 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			파, 생것	3.3	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.82	
			소금_끓은소금	0.17	
		계란장조림	달걀, 생것	72	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	9	
			설탕_백설탕	3.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.8	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[토]	점심		참기름	0.36	
			우추, 검은우추, 가루	0.18	
		파프리카무침	파프리카, 노란색, 생것	24.75	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썰다. ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	24.75	
			간장, 깨랑, 양조	4.95	
			설탕_백설탕	3.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			참기름	0.82	
			참깨_흰깨_볶은것	0.82	
			식초, 사과식초	0.33	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
		백미밥	엿쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		김치국	김치, 배추 김치	33	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 김치를 먹기 좋은 크기로 찢어 육수에 넣고 끓여준다. ③ 안소금 끓으면 양파, 마늘, 대파를 넣고 끓여 소금으로 간한다.
			양파_생것	8.25	
			파, 생것	8.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	7.42	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.82	
			다시마, 말린것	0.49	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	닭봉구이	소금	0.33	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			닭고기_날개_생것	100	
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
		양배추샐러드(오리엔탈드레싱)	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 양배추와 당근은 깨끗이 씻어 채 썰는다. ② 마늘은 다지고 그릇에 간장, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 오리엔탈드레싱을 만든다. ③ ①에 ②를 넣고 골고루 버무린다.
			양배추_생것	36	
			당근_뿌리_생것	9	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			설탕_백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	키위	키위, 생것	67.5	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
	아침	호밀빵/딸기잼	호밀빵	40	
			딸기, 잼	5	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀_백미_생것	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은콩나물국	콩나물_생것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.95	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.3	
			마늘, 편마늘, 생것	0.82	
			소고기_한우(1등급)_안심(안살살)_생것	60	
			당근_뿌리_생것	15	
			양파_생것	15	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	쇠고기불고기	파, 생것	10	① 쇠고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			간장, 깨랑, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		참깨브로콜리무침	브로콜리_생것	54	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 1을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 믹서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참깨_원개_볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.18	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	짜장밥		면칼_백미_생것	72	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 대지, 생것	18	
			짜장소스	18	
			양파_생것	9	
			호박_애호박_생것	9	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[일]			콩기름	4.5	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			우추, 검은우추, 가루	0.18	
		달걀양파국	달걀, 생것	41.25	① 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 곱게 풀고 양파와 대파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 달걀, 양파와 대파를 넣어 끓인다. ④ 참기름을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			양파_생것	16.5	
			파, 생것	3.3	
			간장_제래	0.82	
			참기름	0.82	
			다시마, 말린것	0.33	
			돼지고기_등심_생것	60	
			오렌지주스	60	
			전분, 감자, 가루	16	

2025년 8월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	레몬소스탕수육	콩기름	16	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말을 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 레몬소스를 만든 후 ③과 곁들인다.
			달걀, 생것	10	
			당근_부리_생것	10	
			밀, 튀김가루	10	
			양파_생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
			레몬_생것	6	
			간장, 개량, 양조	2.4	
			설탕, 가루	2.4	
		과일샐러드	사과_부사_생것	24.75	① 방울토마토는 깨끗이 씻어서 물기 제거 후 4등분으로 썬다. 사과와 오이, 바나나는 껍질을 벗겨서 사방 1cm 정도 크기로 얇게 썬다. ② 넓은 볼에 썰어 놓은 과일과 오이를 담고 분량의 마요네즈와 호상요구르트를 잘 섞어 준다
			토마토_방울토마토_생것	24.75	
			바나나_생것	16.5	
			오이_개량종_생것	11.55	
			플레인호상요구르트	11.55	
			마요네즈	8.25	
		배추김치	배추_생것	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 세 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	4.62	
			갓_생것	2.31	
			소금_굵은소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파_쪽파_생것	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리, 물미나리, 생것	0.99	
			마늘, 편마늘, 생것	0.66	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.49	
			생강, 부리줄기, 생것	0.17	
			설탕_백설탕	0.17	
	저녁간식	수제블루베리우유	우유	200	① 블루베리를 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			블루베리_생것	100	