

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
이[금]	저녁	잡쌀현미밥	백미	54	
			잡쌀	16.2	
			현미	4.05	
		미소된장국	무	13.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 팽이버섯, 무와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 미소된장을 풀고 팽이버섯, 무, 대파와 다진마늘을 넣어 끓인다.
			팽이버섯	13.5	
			된장	4.05	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		돈육강정	돼지고기	94.5	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금과 후추로 밑간을 한다. ② 밀가루, 전분, 달걀, 적당량의 물을 섞은 뒤 돼지고기를 넣어 버무린다. ③ ②를 기름에 바삭하게 두 번 튀긴다. ④ 팬에 다진 마늘, 진간장, 올리고당, 설탕, 적당량의 물을 넣어 강정 소스를 끓인다. ⑤ ④의 강정소스에 튀긴 돼지고기를 버무린다.
			달걀	6.75	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			콩기름	6.75	
			전분	4.05	
			간장	2.7	
			물엿	2.7	
			마늘	1.35	
			설탕	1.35	
			소금	0.27	
		근대나물된장무침	근대	47.25	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 근대, 다진마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			설탕	0.14	
		배추김치	배추김치	27	
	저녁간식	꿀호떡	빵, 꿀호떡	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[토]	저녁	작은백미밥	백미	33.75	
		칼국수	국수, 칼국수	74.25	① 적당량의 물에 멸차와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 간장, 깨, 참기름, 다진마늘로 양념장을 만든다. ④ 육수에 칼국수면과 채소를 넣어 끓인다. ⑤ 양념장과 함께 낸다.
			당근	13.5	
			호박, 애호박	13.5	
			간장	1.35	
			멸치	1.35	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
			다시마	0.27	
		새우살채소볶음	새우	54	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파, 다진마늘, 채소를 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			브로콜리	6.75	
			양파	6.75	
			피망	6.75	
			간장	2.7	
			콩기름	2.7	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	미숫가루우유	우유	200	① 우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.
			보리, 미숫가루	16	
			설탕	2	
		식빵	빵, 식빵	54	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[월]	저녁	백미밥	백미	74.25	
		육개장	소고기	40.5	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 쇠고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 쇠고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 쇠고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			무	6.75	
			숙주나물	6.75	
			토란대	6.75	
			고사리	4.05	
			파	4.05	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루	0.41	
		치즈달걀말이	달걀	67.5	① 당근과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 치즈를 올려 말아서 부친다.
			치즈, 체다	27	
			당근	13.5	
			파	4.05	
			콩기름	2.7	
		양배추나물	양배추	47.25	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 양배추, 다진파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	찐만두	만두	54	① 찜통에 만두를 담아 찐다.
		두유	두유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[화]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		쫄갓어묵국	어묵	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파, 쫄갓는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파, 쫄갓을 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	13.5	
			쫄갓	13.5	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			소금	0.14	
		소고기채소볶음	소고기	60.75	① 쇠고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			피망	6.75	
			콩기름	2.7	
			파	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		우영채조림	우영	47.25	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 올리브유, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리낸다.
			간장	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	김가루주먹밥	백미	47.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김	2.7	
			참기름	1.35	
			간장	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[수]	저녁	하이라이스	백미	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 하이라이스분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스가루를 푼 물을 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			돼지고기	40.5	
			당근	13.5	
			양파	13.5	
			카레	13.5	
			콩기름	2.7	
		팽이버섯맑은국	팽이버섯	20.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 팽이버섯과 다진 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		견과류잔멸치볶음	멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 견과류를 넣고 볶다가 간장과 다진마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			아몬드	4.05	
			호두	2.7	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼	27	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[목]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		유부장국	유부	27	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파	2.7	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
		제육볶음	돼지고기	54	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리브오일을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			양파	6.75	
			고추장	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			물엿	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		브로콜리깨무침	브로콜리	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	잼식빵	빵, 식빵	54	
			딸기, 잼	6.75	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[금]	저녁	잡곡밥	백미	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		콩나물국	콩나물	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치	1.35	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			소금	0.14	
		돈가스/소스	돼지고기	60.75	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스소스와 곁들인다.
			달걀	6.75	
			돈가스 소스	6.75	
			밀, 빵가루	4.05	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			후추	0.27	
			소금	0.14	
		쫄면채소무침	쫄면	27	① 쫄면은 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	6.75	
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			오이	6.75	
			식초	2.7	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		단무지	단무지	27	
	저녁간식	오트밀요거트	요구르트	100	① 호상발효유에 오트밀을 넣어 제공한다.
			귀리, 오트밀	30	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[토]	저녁	참쌀밥	백미	67.5	
			참쌀	6.75	
		삼계탕	닭고기	67.5	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 소금으로 간을 한다.
			마늘	6.75	
			양파	6.75	
			대추야자	4.05	
			파	4.05	
			소금	0.14	
		비엔나채소볶음	소시지	72.9	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	13.5	
			양파	9.45	
			파	6.75	
			콩기름	3.38	
			간장	2.02	
			마늘	1.35	
			참기름	0.27	
		오이고추된장무침	고추	47.25	① 고추는 적당한 크기로 송송 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고추, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장	2.43	
			파	2.02	
			마늘	0.27	
			참기름	0.27	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	수박화채	우유	135	① 수박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박	101.25	
			물엿	1.35	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[월]	저녁	기장밥	백미	70.2	
			기장	4.05	
		오징어국	오징어	33.75	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기, 마늘은 다지고 대파는 송송 썰다. ④ 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 오징어를 넣고 국간장으로 간을 한다. ④ 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무	27	
			멸치	4.05	
			간장	2.02	
			파	1.35	
			다시마	0.68	
			마늘	0.68	
		잡채	돼지고기	27	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			당면	13.5	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			파프리카	6.75	
			간장	2.7	
			목이버섯	2.7	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.41	
		감자조림	감자	114.75	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리브오일, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	달걀토스트	빵, 식빵	54	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀	13.5	
			콩기름	1.35	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[화]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		무채국	무	47.25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			참기름	0.27	
		깻잎닭갈비	닭고기	54	① 닭고기는 살코기로 준비하여 적당한 크기로 썬다. ② 깻잎, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 고추장, 진간장, 참기름과 올리고당으로 양념장을 만들어 재료를 재워둔다. ④ 팬에 굽는다.
			들깻잎	6.75	
			당근	4.05	
			양파	4.05	
			간장	2.7	
			고추장	2.7	
			물엿	2.7	
			마늘	1.35	
			참기름	1.35	
		마카로니콘샬러드	마카로니	27	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 옥수수는 물기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 마카로니, 옥수수, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
			옥수수조림	13.5	
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			파프리카	6.75	
			마요네즈	3.38	
			설탕	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			참깨	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[수]	저녁	김치볶음밥	백미	74.25	<p>① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 햄과 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다</p>
			배추 김치	27	
			햄	20.25	
			양파	13.5	
			애호박	13.5	
			파	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		가쓰오장국	무	13.5	<p>① 적당량의 물에 무와 멸치를 넣고 끓여준다. ② 물이 끓으면 가다랭이를 체에받쳐 1분정도 우려낸다. ③ 실파는 쫄쫄 썰다. ④ 국간장으로 간하여 실파를 넣고 한번 더 끓인다.</p>
			가다랭이	2.7	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
		떡갈비구이	떡갈비	60.75	<p>① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.</p>
			콩기름	2.7	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	바나나우유	우유, 바나나맛	400	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[목]	저녁	흑미밥	백미	70.2	
			흑미벼	4.05	
		닭곰탕	닭고기	67.5	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	4.05	
			파	4.05	
			대추야자	1.35	
			마늘	1.35	
			소금	0.14	
		두부양념조림	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당량의 물을 넣어 조리한다.
			간장	4.05	
			설탕	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		가지볶음	가지	47.25	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진마늘을 볶는다. ③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ④ 깨를 부려낸다.
			파	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	1.35	
			참기름	0.27	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	편옥수수	옥수수	54	
		두유	두유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[토]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		참치미역국	다랑어	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썰고, 참치는 기름기를 뺀다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 참치와 간장을 넣어 한소끔 끓인다.
			미역	6.75	
			간장	0.68	
			참기름	0.68	
		돈볼고기	돼지고기	40.5	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파,당근은 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 볶다가 데친콩나물 ,양파,당근, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파	8.1	
			당근	4.05	
			물엿	4.05	
			콩기름	4.05	
			파	4.05	
			간장	2.7	
			마늘	2.7	
			참기름	1.35	
		청포묵김가루무침	녹두묵	60.75	① 청포묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김	4.05	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[월]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		황태국	명태	10.12	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①과 다진 마늘을 볶다가 물을 붓고 파 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
			파	4.05	
			간장	1.35	
			참기름	1.35	
			마늘	0.68	
			소금	0.14	
		닭다리살소금구이	닭고기	54	① 닭고기를 손질한 후 소금과 후추로 간을 하여 간이 베이도록 잠시 둔다. ② 팬에 기름을 두르고, 달궈진 팬에 구워낸다. ③ 다 구워진 닭은 한 입 크기로 잘라 제공한다.
			콩기름	2.02	
			소금	0.2	
			후추	0.07	
		마늘중볶음	마늘중	47.25	① 마늘중은 적당한 크기로 썬다. ② 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘중, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고, 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파	13.5	
			간장	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[화]	저녁	백미밥	멥쌀	74.25	<div>① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다.</div> <div>② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 찌든다.</div> <div>③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다.</div> <div>④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.</div>
		물만둣국	만두	47.25	
			달걀	13.5	
			애호박	13.5	
			파	4.05	
			김	1.35	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	67.5	<div>① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.</div> <div>② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.</div>
			콩기름	3.38	
			타르타르소스	3.38	
		숙주당근무침	숙주나물	47.25	<div>① 숙주나물과 채 썬 당근은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다.</div> <div>② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.</div> <div>③ 그릇에 숙주, 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.</div>
			당근	18.9	
			파	2.02	
			간장	0.68	
			마늘	0.27	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
			참깨	0.14	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	감자샌드위치	빵, 식빵	54	<div>① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다.</div> <div>② 으깬 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다.</div> <div>③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.</div>
			감자	40.5	
			마요네즈	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[수]	저녁	삼색나물비빔밥	백미	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리	9.45	
			시금치	9.45	
			콩나물	9.45	
			고추장	4.05	
			참기름	0.68	
			콩기름	0.68	
			소금	0.27	
		차돌된장국	소고기	27	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 양파와 배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰다 ④ 육수에 된장을 풀고 쇠고기, 양파, 배추와 다진마늘을 넣고 끓인다.
			배추	13.5	
			양파	6.75	
			된장	4.05	
			다시마	1.35	
			멸치	1.35	
		달걀찜	달걀	54	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			당근	6.75	
			애호박	6.75	
			파	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	소떡소떡	가래떡	27	① 꼬지에 소시지와 떡을 꽂는다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 앞뒤로 굽고, 케첩을 뿌려 낸다.
			소시지	27	
			콩기름	2.7	
			토마토 케첩	1.35	
		두유	두유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[목]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			차조	4.05	
		시원한도토리묵국	도토리묵	81	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 내고, 식힌 후 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부식 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			배추 김치	13.5	
			파	2.7	
			김	1.35	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		매실청돼지불고기	돼지고기	60.75	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 매실청, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			파	4.05	
			간장	2.7	
			매실청	1.35	
			공기름	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		양배추찜/쌈장	양배추	54	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜는다.
			쌈장	2.7	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	닭살토마토스파게티	파스타	74.25	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 채소와 닭살을 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			닭고기	40.5	
			토마토 소스	27	
			양송이버섯	13.5	
			양파	13.5	
			파프리카	13.5	
			올리브유	6.75	
			소금	0.14	
		보리차	보리차	150	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[금]	저녁	기장밥	백미	70.2	
			기장	4.05	
		콩비지찌개	돼지고기	40.5	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 찢다. 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.
			비지	27	
			배추 김치	13.5	
			파	4.05	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
		콩치살무조림	콩치	60.75	① 콩치(통조림), 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 콩치, 무, 양념장을 넣고 조리다.
			무	6.75	
			간장	2.7	
			파	2.7	
			마늘	1.35	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		부추전	부추	40.5	① 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀	6.75	
			당근	6.75	
			밀, 부침가루	6.75	
			양파	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	모듬견과류	아몬드	13.5	
			호두	13.5	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[토]	저녁	오리고기채소볶음밥	백미	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오리고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 양파, 당근, 호박은 적당한 크기로 찢다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 오리고기, 양파, 당근, 호박을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			오리고기	40.5	
			양파	13.5	
			애호박	13.5	
			당근	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
		맑은버섯국	애느타리버섯	6.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파	6.75	
			팽이버섯	6.75	
			표고버섯	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
		어묵조림	다시마	0.27	
			어묵	40.5	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 적당량의 물과 간장, 울리고당, 참기름, 깨, 다진마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 조리다.
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			간장	2.02	
			마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	시리얼/우유	우유	200	
			시리얼	40	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[월]	저녁	보리밥	백미	70.2	
			보리	4.05	
		호박잎된장국	호박, 잎	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박잎은 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 호박잎과 다진마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		해물완자전	완자, 새우	60.75	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	3.38	
		연근호두조림	연근	47.25	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 호두, 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			호두	6.75	
			간장	1.35	
			물엿	0.68	
			식초	0.68	
			참기름	0.27	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	짜장떡볶이	가래떡	54	① 떡, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 떡, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
			어묵	20.25	
			양배추	6.75	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			간장	0.68	
			고추장	0.68	
			마늘	0.68	
			파	0.68	
			설탕	0.41	
		액상발효유	요구르트	120	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[화]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		콩가루배추국	얼갈이배추	33.75	① 얼갈이는 깨끗이 씻어 2cm의 길이로 썰어 콩가루를 묻혀 둔다. ② 건다시마와 국멸치를 넣어 육수를 만들어 된장을 풀어 끓이다 1의 얼갈이를 넣어 끓여준다. ③ 대파와 마늘을 넣어 마무리한다.
			멸치	1.35	
			콩	1.35	
			파	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		당면찜닭	닭고기	54	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찌다 당면을 넣어 익혀 낸다.
			당면	13.5	
			감자	6.75	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			간장	2.7	
			파	2.7	
			설탕	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		시금치나물	시금치	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	유부초밥	백미	27	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 여섯하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			유부	20.25	
			당근	4.05	
			피망	4.05	
			식초	1.35	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			간장, 설탕	0.68	
			참깨, 콩기름	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[수]	저녁	작은백미밥	백미	33.75	
		돈육볶음우동	우동	202.5	<p>① 돼지고기는 핏물을 제거한 후 다진다.</p> <p>② 다진 돼지고기에 기름을 두른 후 간장, 굴소스, 다진마늘, 물엿(올리고당)을 넣고 고기가 익고, 양념이 났을 때 까지 달달 볶는다.</p> <p>③ 후춧가루를 뿌린 후, 물을 적당량 넣어 촉촉하게 조린다.</p> <p>④ 대파와 부추는 송송 썰어 준비한다.</p> <p>⑤ 우동면은 삶은 후 찬물에 헹군다.</p> <p>⑥ 그릇에 우동면을 담고, 부추와 대파는 가운데 원형 모양을 제외하고 동그랗게 담는다.</p> <p>⑦ 가운데 볶아 둔 돼지고기를 올린 후 계란 노른자(혹은 반숙 후라이)를 올려 낸다.</p> <p>⑧ 마무리로 김은 잘라서 올리고, 깨를 솔솔 뿌려 제공한다.</p>
			달걀	135	
			돼지고기	40.5	
			부추	4.05	
			콩기름	4.05	
			파	4.05	
			굴 소스	3.38	
			마늘	2.7	
			물엿	2.7	
			김	0.68	
			후추	0.27	
			들깨	0	
		들깨무쌈국	무	40.5	
			들깨	4.05	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			참기름	0.27	
		채소튀김	밀, 튀김가루	13.5	<p>① 채소는 적당한 크기로 채썬다.</p> <p>② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다.</p> <p>③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.</p>
			감자	6.75	
			달걀	6.75	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			들깨잎	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	참외	참외	135	① 씨를 제거하고 먹기 적당한 크기로 썬다.

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[목]	저녁	흑미밥	백미	70.2	
			흑미	4.05	
		수제비	밀, 중력밀가루	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 채소는 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 채소를 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자	6.75	
			당근	6.75	
			애호박	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			다시마	0.27	
		삼치살구이	삼치	60.75	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		얼갈이된장무침	얼갈이배추	47.25	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 빼고, 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 얼갈이, 다진마늘을 담고, 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			설탕	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	포도	포도	67.5	
		두유	두유	200	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[금]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		김치국	배추 김치	27	① 냄비에 물을 붓고 다사마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢다. ③ 양파는 적당한 크기로 찢다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파	13.5	
			파	6.75	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			소금	0.14	
		파채돼지불고기	돼지고기, 앞다리	108	① 돼지고기(전지), 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 대파는 채썬다. ② 볼에 돼지고기, 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 청주, 후추 넣고 버무려 재운다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 고기, 당근, 양파를 넣고 볶다가 마지막에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
			파	20.25	
			당근	13.5	
			양파	13.5	
			간장	5.4	
			마늘	2.7	
			설탕	2.7	
			청주	2.7	
			콩기름	2.7	
			참기름	1.35	
			후추	0.14	
		열무나물	열무	47.25	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리 한다.
			당근	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		깍두기	깍두기	27	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	
		매실주스	매실 음료	75	

2025년 8월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[토]	저녁	잡쌀현미밥	백미	54	
			잡쌀	16.2	
			현미	4.05	
		소고기콩나물국	소고기	33.75	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			콩나물	27	
			파	2.7	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		메추리알장조림	메추리알	54	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조린다. ④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다.
			간장	2.7	
			파	2.7	
			설탕	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박나물	애호박	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	배추 김치	27	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	54	
		우유	우유	200	