

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		우유	우유	200	
	점심	참치마요덮밥	엿쌀, 백미	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 채 썰는다. ③ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			가다랑어, 유지통조림	54	
			달걀	18	
			양파	18	
			마요네즈	9	
			들깻잎	5.4	
			우스터 소스	5.4	
			콩기름	2.7	
		콩가루배추국	얼갈이배추	33	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.
			된장	3.3	
			콩(대두), 노란콩 가루	1.65	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘	0.82	
			멸치, 대멸치	0.82	
			파	0.82	
		메추리알장조림	메추리알	54	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.
			간장	9	
			설탕	3.6	
			마늘	1.8	
			참기름	0.36	
			후추	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		단호박꿀찜	호박, 단호박	57.75	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰는다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찜는다.
			꿀	3.3	
	기장밥		엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정	4.12	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	저녁	근대맑은국	근대	33	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썰다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파	2.48	
			된장	1.65	
			멸치, 대멸치	1.65	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘	0.82	
		오리주물럭	오리고기	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 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.
			양파	20	
			파	10	
			고추장	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장	4	
			마늘	4	
			참기름	2	
		느타리버섯볶음	느타리버섯	27	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			고춧가루, 가루	0.99	④ 마늘, 양파, 애호박은 먹인다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겔잎부터 켜켜이 소를 바르고 겔잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
		복숭아(백도)	복숭아, 백도	82.5	
	아침	잔멸치주먹밥	엿쌀, 백미	33	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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.
			멸치, 잔멸치	5.78	
			당근	4.95	
			참기름	3.3	
			콩기름	1.65	
			소금	0.82	
			김	0.66	
			후추	0.08	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		조갯살맑은국	바지락, 통조림	66	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나뭇썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 볶다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			무	16.5	
			파	4.95	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
		두부찜/김치볶음	두부	80	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			애호박	63	
			참기름	2.7	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]		애호박나물	파	2.7	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.
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	차조밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		무채양파국	무	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무와 양파는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파	16.5	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			참기름	2.48	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비	100	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜한다.
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			간장	8	
			설탕	4	
			마늘	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
			도라지	63	
			콩기름	2.7	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		도라지나물	파	2.7	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	무지개떡	엿쌀떡, 무지개떡	132	
		우유	우유	200	
	아침	뱅어포시금치주먹밥	엿쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 뱅어포는 살짝 구워 적당한 크기로 자르고 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ③ 시금치는 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 지은 밥과 ②, ③을 넣고 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			시금치	24.75	
			뱅어, 포	6.6	
			간장	3.3	
			참기름	3.3	
			콩기름	1.65	
			소금	0.33	
			참깨	0.33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미	82.5	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미	4.12	
		감자고추장찌개	감자	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 감자를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파	11.55	
			고추장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
		고등어살엿장조림	고등어	60	① 고등어살은 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조린다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장	5	
			설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		콩나물무침	콩나물	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추	33	
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[수]		배추김치	참쌀, 가루	1.32	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 찢는다. 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.
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	옥미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버	4.12	
		가지양파국	가지	24.75	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 가지는 반달썰기하여 준비한다. ③ 양파는 껍질을 제거한 후 깨끗이 씻어 채썰어 주고 마늘은 다져서 준비한다. ④ 1육수에 다진마늘을 넣어 끓이다 가지, 양파를 넣고 끓여낸 후 소금과 간장으로 간을 한다.
			양파	16.5	
			간장	1.65	
			다시마, 말린것	0.49	
			마늘	0.49	
			멸치, 대멸치	0.49	
			소금	0.17	
		소고기참쌀구이	소고기	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 참쌀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			참쌀, 가루	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		브로콜리채소볶음	브로콜리	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 찢는다. 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	12.6	
			양파	12.6	
			파	2.7	
			간장	1.08	
			콩기름	0.9	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추	33	① 배추는 손질하여 밀등을 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 찌다. 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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	치즈케이크	케이크, 치즈 케이크	80	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	80	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4.12	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	37.95	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 알개 풀어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	2.48	
			들깨	2.15	
			멸치, 대멸치	1.65	
			마늘	0.41	
			소금	0.41	
			참기름	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	점심	오징어볶음	오징어	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		배추김치	배추	33	① 배추는 손질하여 밀등을 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 버무리며 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		고구마샐러드	고구마	115.5	① 고구마를 썬 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.
			마요네즈	8.25	
	백미밥	백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯맑은국	느타리버섯	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	닭가슴살칠리소스볶음	닭고기	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞어 칠리소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 닭가슴살을 넣고 볶다가 파와 칠리소스를 넣어 골고루 버무리며 볶고 후춧가루로 마무리한다.
			파	10	
			토마토 케첩	8	
			콩기름	3	
			고추장	2	
			마늘	2	
			설탕	0.4	
			우추	0.2	
		코울슬로샐러드	양배추	27	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.
			양파	9	
			당근	7.2	
			식초	5.4	
			파프리카	5.4	
			마요네즈	2.7	
			포도, 건포도	2.7	
			설탕	1.8	
			소금	0.18	
		배추김치	배추	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	짜장떡볶이	설탕	0.17	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 어묵, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 짜장가루, 물을 넣고 골고루 섞으며 볶는다.
			엷쌀떡, 가래떡	82.5	
			양파	11.55	
			어묵	9.9	
			짜장소스	8.25	
			파	2.48	
			콩기름	0.82	
			마늘	0.33	
		보리차	보리차	100	
	아침	고마김밥	엷쌀, 백미	52	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	13	
			시금치	13	
			단무지, 엷절임	9.1	
			참기름	5.2	
			콩기름	5.2	
			김	1.95	
			소금	0.65	
		기장밥	엷쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4.12	
		시금치된장국	시금치	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			두부	60	① 두부는 물기를 꼭 짜서 으깬다.
			달걀	20	
			밀, 빵가루	20	
			돈까스 소스	10	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[금]	점심	두부버섯스테이크	양파	10	① 양파는 잘 씻고 잘 다진다. ② 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ③ 으갠 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. ④ 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.
			콩기름	10	
			표고버섯	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			후추	0.2	
		연근조림	연근	36	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장	4.5	
			물엿	1.8	
			식초	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추	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 찌다. 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		잡곡밥	멥쌀, 백미	57.75	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미	24.75	
			기장	1.65	
			멥쌀, 흑미벼	1.65	
			수수	1.65	
			미역, 말린것	4.95	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	미역국	참기름	2.48	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		콩나물돈육볶고기	돼지고기	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 채 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, 파, 콩나물을 넣고 볶는다.
			콩나물	30	
			파	30	
			당근	10	
			양파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추	63	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 쪄 후 쌈장을 곁들인다.
			쌈장	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		배	배	160	
	아침	프렌치토스트	빵, 식빵	64	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 썩는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀	16	
			우유	8	
			콩기름	1.6	
		우유	우유	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미	82.5	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미	4.12	
			호박, 잎	57.75	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	호박임단장국	된장	6.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박임은 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 찌다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
		갈치살무조림	갈치	60	① 갈치살은 적당한 크기로 찌다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무	30	
			간장	5	
			설탕	4	
			마늘	2	
			고춧가루	1	
		파프리카잡채	당면	18	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 양파, 파프리카를 차례로 볶는다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파	9	
			파프리카, 노란색	9	
			파프리카, 빨간색	9	
			파프리카, 초록색	9	
			간장	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘	0.9	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 찌다. 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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[토]			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	옥미밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버	4.12	
		감자양파국	감자	49.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파	8.25	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		소고기불고기	소고기	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 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.
			당근	15	
			양파	15	
			파	10	
			간장	6	
			참기름	5	
			마늘	2	
			설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		파채무침	파	27	① 파는 채 썰어 찬물에 담가 매운 맛을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 간장을 넣고 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			간장	3.6	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
배추김치			배추	33	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
저녁간식		그레놀라	시리얼, 옥수수, 그레놀라	49.5	① 그레놀라를 우유와 함께 먹기 편한 그릇에 담는다.
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
아침		우유	우유	200	
		치즈빵	빵, 치즈 페이스트리	48	
		백미밥	멥쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			새우, 시바새우	66	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
		새우맑은국	파	4.95	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			후추	0.17	
		채소달걀말이	달걀	100	① 달걀은 풀어서 소금으로 간을 하고 당근, 양파와 파는 잘게 다진다. 풀어 놓은 달걀에 다진 채소들을 넣어서 섞는다 ② 팬에 기름을 얇게 두르고 예열을 한 후 달걀물을 얇게 붓는다. 달걀물이 반쯤 익기 시작하면 한쪽에서부터 3~4cm 너비로 말아서 팬 한쪽으로 밀어 놓고 나머지 부분에 달걀물을 부어서 말아준다. 이 과정을 여러 번 반복하여 달걀말이를 만든다 ③ 달걀물을 다 부은 후 달걀말이가 잘 익도록 약한 불에서 앞, 뒤로 익힌다. 익은 달걀말이를 꺼내 식혀 준 다음 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근	10	
			양파	10	
			콩기름	9	
			파	4	
			소금	1	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[일]	점심	고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 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 겹임부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	07[일]	차조밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		복어뚫국	명태, 복어	12.38	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 썰는다. ② 무는 얇게 깎둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	4.95	
			참기름	2.48	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
			닭고기	80	
			간장	4	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	닭가슴살데리야끼구이	콩기름	4	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ③의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			물엿	2	
			마늘	0.4	
			후추	0.2	
		고구마순나물	고구마, 줄기	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리며 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	토마토소스스파게티	스파게티, 말린것	50	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	25	
			양송이버섯	12.5	
			양파	7.5	
			올리브유	5	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			파프리카, 초록색	5	
	아침	햄채소주먹밥	멥쌀, 백미	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	8.25	
			양파	8.25	
			파프리카, 초록색	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			후추	0.17	
		잡곡밥	멥쌀, 백미	57.75	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미	24.75	
			기장	1.65	
			멥쌀, 흑미버	1.65	
			수수	1.65	
		순두부찌개	두부, 순두부	165	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 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	16.5	
			양파	11.55	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			고춧가루	0.33	
			참기름	0.33	
			후추	0.17	
			소고기	60	
			멥쌀떡, 가래떡	30	
			너타리버섯	20	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	점심	소고기궁중떡볶이	파	10	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 파는 송송 썰고, 느타리버섯은 먹기좋은 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 떡을 넣어 함께 볶는다.
			간장₩	6	
			참기름	5	
			마늘	2	
			후추	0.2	
		가지나물	가지	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미	82.5	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미	4.12	
			큰느타리버섯	16.5	
			표고버섯	16.5	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	버섯된장찌개	애호박	16.5	① 버섯, 애호박, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 멸치육수를 낸 후 된장을 풀고 야채를 넣어 끓인다. ③ 고춧가루, 마늘을 조금 넣고 간을 맞춘다.
			된장	11.55	
			양파	8.25	
			파	3.3	
			멸치, 대멸치	1.65	
			마늘	0.82	
		돼지고기김치볶음	돼지고기	60	① 돼지고기, 배추김치는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶는다. ③ ②에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		상추무침	상추, 적상추	63	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			멸치젓, 액젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	사과	사과	100	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	다진유부주먹밥	엿살, 백미	52	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여섯하계 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, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 4를 적당한 크기로 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	19.5	
			피망, 초록색	6.5	
			당근	3.25	
			참기름	3.25	
			간장	1.3	
			설탕	1.3	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			식초	1.3	
			참깨	1.3	
			콩기름	1.3	
			소금	0.65	
		보리차	보리차	200	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		물만둣국	만두, 고기 만두	49.5	① 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ② 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. ③ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ④ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ⑤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀	16.5	
			당근	8.25	
			양파	8.25	
			간장	2.48	
			멸치, 대멸치	1.65	
			파	1.65	
			마늘	0.82	
		조기살구이	조기	90	① 조기는 소금을 뿌려 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 조기를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		참나물유자청무침	참나물	63	① 참나물은 적당한 크기로 찢는다. 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	9	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		흑미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버	4.12	
			감자	49.5	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[화]	저녁	감자맑은국	양파	8.25	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰는다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			다시마	2.48	
			간장	1.65	
			멸치, 대멸치	1.65	
			파	1.65	
			마늘	0.66	
		소고기장독대	소고기	60	① 소고기는 핏물을 닦고 5cm 길이로 가늘게 채 썬다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 썬다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 쇠고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 올리고당, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			국간장	6	
			간장	6	
			맛술	6	
			설탕	6	
			콩기름	6	
			참기름	3	
			마늘	2	
			물엿	1	
			참깨	0.2	
			후추	0.2	
		콩나물무침	콩나물	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파	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 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.
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자	80	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 칼로 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토	16	
			마요네즈	8	
			오이	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		수수밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4.12	
		달걀국	달걀	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	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			후추	0.17	
			새우, 시바새우	30	
			오징어	30	
			홍합	30	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	점심	간장해물찜	미나리	15	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다. ② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①을 담고 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 넣고 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.
			콩나물	15	
			파	10	
			간장	5	
			전분, 감자	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘	2	
		단호박전	호박, 단호박	126	① 단호박은 껍질을 벗겨 가늘게 채썬다. ② 채썬 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ④ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
			밀, 부침가루	27	
			콩기름	5.4	
			전분, 감자	3.6	
			소금	0.36	
		배추김치	배추	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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	잡곡밥		엿쌀, 백미	57.75	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미	24.75	
			기장	1.65	
			엿쌀, 현미	1.65	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		수수	1.65	
		들기름미역국	소고기	24.75	① 미역을 불려 2cm로 자른다. ② 쇠고기는 크기가 클 경우 미역과 비슷하게 2cm정도로 썰어 준비한다. ③ 냄비에 들기름을 두르고 쇠고기를 볶다가 미역을 넣어 볶는다. ④ ③에 적당량의 물과 간장, 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			미역	8.25	
			간장	1.65	
			들기름	1.65	
			마늘	0.49	
		닭갈비	닭고기	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 우춍가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자	20	
			양배추	20	
			양파	20	
			고추장	6	
			들깻잎	5	
			물엿	5	
			파	5	
			간장	4	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘	1	
			후추	0.1	
		청포묵김무침	녹두묵	180	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 김은 구운 우 부쉬 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 김을 담고 양념장을 넣고 골고루 버무린다.
			당근	6.3	
			간장	3.6	
			파	2.7	
			김	0.72	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
			배추	33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	무	4.62	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 찹쌀가루와 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	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	꿀토마토	토마토	82.5	
			꿀	8.25	
	아침	참치주먹밥	엿쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 공기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유지통조림	49.5	
			당근	8.25	
			공기름	4.12	
			참기름	0.82	
			소금	0.49	
			참깨	0.33	
		기장밥	엿쌀, 백미	65	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	3.25	
		설렁탕/소면	소고기	49.5	① 우족은 하루동안, 양지머리는 1시간 정도 물에 담궈 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 끓으면 우족을 넣어 데치고 찬물에 행군다. ③ 냄비에 우족, 양지머리, 파, 마늘, 생강을 넣고 끓인다. ④ ③을 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ⑤ 우족에 붙어 있는 살을 발라내고, 양지고기는 건져내 편을 썬다. ⑥ 그릇에 ④의 국물을 담고 양지머리를 올린 후 파와 소금, 후춧가루로 마무리한다. ⑦ 소면을 삶은 뒤 찬물에 행구고 같이 제공한다.
			우족국물	49.5	
			소면	16.5	
			파	8.25	
			마늘	4.95	
			생강	1.65	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	점심		소금	0.49	
			우추	0.17	
		두부계란부침	두부	70	① 두부는 일정한 크기로 잘라 키친타월로 물기를 제거하고 소금, 우추를 뿌린 후 밀가루를 앞뒤로 골고루 발라준다. ② 달걀은 소금을 조금 넣고 잘 풀어준다. ③ ①을 ②에 담가서 기름을 두른 팬에 노릇하게 구워 낸다.
			달걀	30	
			밀, 중력밀가루	10	
			콩기름	6	
			소금	2	
			우추	0.2	
		깻잎지	들깻잎	18	① 깻잎은 씻어 준비하고, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ② 그릇에 양파, 당근, 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 깻잎을 두세장씩 올리고 양념을 한 숟가락씩 켜켜이 올린다.
			당근	4.5	
			양파	4.5	
			간장	1.8	
			고춧가루	1.8	
			마늘	0.9	
			설탕	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 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. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	차조밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		어묵국	어묵, 튀긴것	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	11.55	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		등갈비구이	돼지고기, 등갈비	80	① 등갈비는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 청주, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 등갈비에 ②의 양념을 버무려 재워둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장	3	
			콩기름	3	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘	1	
			물엿	0.4	
			후추	0.2	
		숙주나물	숙주나물	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
			배추	33	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			잡쌀, 가루	1.32	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파	1.32	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. 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 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단팥빵	빵, 팥빵	64	
		아침	새우볶음밥	멸살, 백미	90
새우, 시바새우				30	
달걀				18	
당근				9	
양파				9	
호박, 애호박				9	
파				5.4	
콩기름				3.6	
소금				0.36	
				백미밥	멸살, 백미
		다시마무침국	무	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 찢다. ② 무는 채 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			참기름	2.48	
			다시마	1.65	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
			삼치	100	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	점심	삼치살데리야끼구이	간장	4	① 삼치살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 삼치살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굵은 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			콩기름	4	
			마늘	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕	2	
		파프리카콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	63	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파, 파프리카는 잘게 썬다. ② 그릇에 통조림옥수수, 양파, 파프리카를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근	9	
			마요네즈	9	
			양파	9	
			파프리카, 초록색	9	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		소고기부추볶음밥	엿쌀, 백미	72	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 부추, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 부추, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 쇠고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기	54	
			부추	18	
			파	9	
			간장	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘	1.8	
			참기름	0.36	
			후추	0.18	
		시래기된장국	무시래기, 잎	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
		춘권튀김	만두, 고기 만두	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법	
	저녁	시금치나물	시금치	66	① 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행귀 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 찢는다. ② 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.	
			파	1.65		
			참기름	1.15		
			간장	0.82		
			마늘	0.82		
			참깨	0.82		
			소금	0.33		
		배추김치	배추	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 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. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62		
			갓	2.31		
			소금	2.31		
			찹쌀, 가루	1.32		
			파, 쪽파	1.32		
			고춧가루, 가루	0.99		
	저녁간식	미나리	0.99			
		마늘	0.66			
		새우젓, 육젓	0.49			
		생강	0.17			
		설탕	0.17			
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인		200	
		키위	키위		100	
아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	49.5	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.		
		양상추	16.5			
		토마토	16.5			
		마요네즈	8.25			
		오이	8.25			
		치즈, 체다	8.25			
		햄, 슬라이스햄	8.25			

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	우유	우유	200	
		옥미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미	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	16.5	
			파	4.95	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			고춧가루	0.33	
		대구살조림	대구	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	30	
			간장	5	
			설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		감자채볶음	감자	126	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.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			배추	33	
			무	4.62	
			갓	2.31	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[토]		배추김치	소금	2.31	① 배추는 손질하여 밀등을 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 찌다. 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	닭고기카레라이스	멥쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			닭고기	41.25	
			감자	16.5	
			카레, 가루	16.5	
			당근	8.25	
			양파	8.25	
			콩기름	4.12	
			후추	0.17	
		실파미소장국	된장	6.6	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쯤쯤 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파	4.95	
			마늘	0.82	
		채소튀김	밀, 튀김가루	30	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 찌다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마	20	
			양파	20	
			콩기름	20	
			당근	10	
			파	10	
			배추	33	
			무	4.62	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	갓	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌다. 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.
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		오이무침	오이	57.75	① 오이는 적당한 크기로 찌다. ② 넓은 볼에 담가 소금을 절였다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			간장	1.65	
			고춧가루	0.33	
			마늘	0.33	
			설탕	0.33	
			식초	0.33	
			참기름	0.33	
			참깨	0.17	
	저녁간식	백설기	엿쌀떡, 백설기	128	적당한 크기로 잘라 제공한다.
		식혜	식혜, 캔	200	
	아침	우유	우유	250	
		모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	82.5	
			딸기, 잼	8.25	
		수수밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4.12	
		청국장찌개	애호박	16.62	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장은 파와 같이 넣어 끓인다. 파, 다진 마늘은 넣지 않게 끓인다.
			청국장	8.25	
			파	4.95	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[일]	점심		멸치, 대멸치	3.3	④ ①에 '생약'을 넣어 끓이고 '에오락', 찌, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			마늘	0.82	
		과리고추메추리알장조림	메추리알	60	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.
			고추	20	
			간장	10	
			설탕	4	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	33	① 오징어, 새우, 조갯살, 양파, 쪽파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 밀가루, 부침가루, 소금, 달걀을 넣어 섞고 ①을 넣어 반죽한다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 올려 등글납작하게 앞뒤로 노릇하게 부친다.
		해물파전	밀, 중력밀가루	27	
			오징어	27	
			파	27	
			달걀	18	
			양파	18	
			새우, 원다리새우	13.5	
			조개, 살조개	13.5	
			콩기름	9	
			소금	0.36	
		간풍돼지고기덮밥	멥쌀, 백미	81	① 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ 돼지고기는 카진타일로 감싸 찢을을 빼고 한입 크기로 썬다. ⑤ 돼지고기는 밀간(계란흰자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. ⑥ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑦ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑧ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑨ 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			돼지고기	72	
			양파	18	
			달걀, 난백	9	
			전분, 감자	9	
			설탕	5.4	
			콩기름	5.4	
			간장	4.5	
			마늘	3.6	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		파	3.6	
			식초	1.8	
			참기름	1.8	
			소금	0.9	
		유부맑은국	두부, 유부	16.5	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓인다. 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 물을 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	3.3	
			파	1.65	
			가다랑어 육수	0.82	
			다시마	0.82	
		양상추샐러드(레몬드레싱)	양상추	33	① 양상추는 적당한 크기로 썰는다. ② 레몬은 즙을 내고 껍질을 잘게 다진다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			레몬	8.25	
			설탕	0.33	
			올리브유	0.33	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		군만두	만두, 고기 만두	74.25	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.3	
	저녁간식	우영주먹밥	엿쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우영	33	
			간장	4.95	
			설탕	1.65	
			참기름	0.82	
			참깨	0.17	
	아침	달걀토스트	우유	165	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	49.5	
			달걀	16.5	
		우유	우유	250	
			엿쌀, 백미	57.75	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	잡곡밥	찰쌀, 백미	24.75	① 찰과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	1.65	
			엿쌀, 흑미버	1.65	
			수수	1.65	
		달걀국	달걀	49.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			후추	0.17	
		순살가자미찜	가자미	60	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜는다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜는다.
			파	20	
			간장	4	
			깨소금	2	
			마늘	2	
			맛술	2	
			설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
		파프리카배무침	파프리카, 노란색	27	① 파프리카, 배는 적당한 크기로 찜는다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파프리카, 빨간색	27	
			배	25.2	
			파	2.7	
			멸치젓, 액젓	1.8	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
			배추	33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]		배추김치	무	4.62	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 찹쌀가루와 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	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	기장밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정	4.12	
		청경채맑은국	청경채	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
		소고기전	소고기	60	① 소고기는 얇게 저며 칼집을 내고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 그릇에 달걀을 풀어 ①에 달걀물을 입힌다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀	10	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			후추	0.2	
		부추무침	부추	63	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			멸치젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
		배추김치	배추	33	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 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. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	단호박찜	호박, 단호박, 생것	84	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 찢는다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다.
		미숫가루우유	우유	200	① 우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.
			보리, 미숫가루	16	
			설탕	2	
	아침	찰케리얼/우유	우유	200	
			시리얼, 쌀	80	
		찰쌀현미밥	찰쌀, 백미	82.5	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미	4.12	
		근대된장국	근대	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			달걀	60	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	치즈달걀말이	치즈, 체다	10	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 둥글게 익힌다.
			당근	6	
			파	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		감자채당근볶음	감자	72	① 감자와 당근은 적당한 크기로 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파	18	
			당근	9	
			파	2.7	
			간장	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추	33	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.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			물	198	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	저녁	콩나물국	콩나물	33	① 멸치를 마른 냄비에 볶는다. ② 볶은 멸치에 양파와 다시마를 넣고 물을 부어 육수를 끓인다 ③ 멸치, 양파, 다시마는 건져내고 콩나물을 넣고 끓인다. 콩나물이 익으면 다진 파와 마늘을 넣고 소금과 새우젓으로 간을 한다.
			양파	8.25	
			다시마	3.3	
			파	2.48	
			멸치, 대멸치	2.23	
			마늘	0.49	
			새우젓	0.49	
			소금	0.49	
		간장닭갈비	닭고기	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자	20	
			양배추	20	
			양파	20	
			간장	8	
			깻잎	5	
			물엿	5	
			파	5	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘	1	
			후추	0.1	
		미나리나물	미나리	63	① 미나리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 쉰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
			배추	33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	무	4.62	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 찹쌀가루와 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	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	우유	우유	200	① 점통에 육수수를 담아 쥘다.
		찐옥수수	옥수수	100	
	아침	영양죽먹밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀을 불려 밥을 한다. ② 양파, 청피망, 당근은 잘게 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 청피망을 볶는다. ④ 볼에 볶은 채소, 밥, 참기름, 통깨, 소금, 김가루를 넣어 골고루 섞어 둥그렇게 죽먹밥을 만든다.
			당근	11.55	
			피망	11.55	
			양파	8.25	
			콩기름	1.65	
			소금	0.49	
			참기름	0.49	
			참깨	0.17	
		차조밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		감자국	감자	49.5	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다. ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			양파	8.25	
			멸치, 대멸치	3.3	
			파	3.3	
			간장	0.82	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	점심		다시마	0.82	
			마늘	0.17	
		두부완자전	두부	80	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 뺀 후 으깨고, 달걀은 풀어둔다. ② 볼에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 하며 치댄다. ③ ②를 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든 후 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			당근	16	
			달걀	10	
			양파	10	
			밀, 박력밀가루	4	
			콩기름	4	
			소금	0.4	
		우영채조림	우영	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장	4.5	
			물엿	1.8	
			식초	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추	33	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 찢는다. 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		흑미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버	4.12	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	어묵국	어묵	24.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	11.55	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			파	20	
			마늘	6	
			생강	6	
			후추	2	
		참나물무침	참나물	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	망고	망고, 생것	100	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	당근달걀볶음밥	엿쌀, 백미	71.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 채소를 볶다가 달걀을 저어가며 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀	52	
			당근	19.5	
			양파	13	
			콩기름	2.6	
			참기름	0.65	
			소금	0.13	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[목]	점심	찰밥현미밥	찰쌀, 백미	82.5	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미	4.12	
		맑은대구탕	대구, 냉동	41.25	① 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻고 파는 깨끗하게 씻은 뒤 적당한 크기로 자른다. ② 콩나물은 깨끗하게 씻은 뒤 손질하고 적당한 크기로 자른다. ③ 대구살은 깨끗하게 씻어 적당한 크기로 자른다. ④ 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸 뒤 건져낸다. ⑤ ④에 무, 대구살, 콩나물을 넣고 끓이다가 국간장, 파, 다진 마늘을 넣고 간을 한다.
			무	16.5	
			콩나물	8.25	
			간장	1.65	
			파	1.65	
			다시마, 말린것	0.82	
			마늘	0.82	
			멸치, 대멸치	0.82	
		크래미채소볶음	게맛살	80	① 크래미는 한입 크기로 찢는다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 파, 마늘, 당근을 볶다가 크래미를 넣고 볶는다. ④ ③에 양파를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		건파래자반	파래, 말린것	5.4	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 부려 완성한다.
			설탕	1.8	
			깨소금	0.9	
			올리브유	0.9	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	기장밥	기장밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4.12	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	김치국	김치, 배추 김치	33	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.49	
		소고기떡볶음	소고기	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 우춍가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 떡을 넣어 함께 볶는다.
			맵쌀떡, 가래떡	30	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			우춍	0.2	
		오이부추무침	오이	63	① 부추, 오이는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 찢는다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			부추	18	
			파	2.7	
			멸치젓, 액젓	1.8	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	미니와플	밀, 팬케이크가루	30	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 와플팬에 버터를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			달걀	10	
			우유	10	
			버터	3	
		우유	우유	200	
	아침	편방	빵, 편방, 팔	100	
		우유	우유	200	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심	개살볶음밥	엿쌀, 백미	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 개맛살은 적당한 크기로 찢고 파와 당근은 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 파와 당근을 볶은 후 개맛살을 넣어 살짝 볶다가 풀어 놓은 달걀을 넣고 저으며 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣어 함께 볶고 간장으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
			개맛살	27	
			달걀	18	
			당근	9	
			파	9	
			간장	5.4	
			콩기름	4.5	
			참기름	0.36	
		무채양파국	개겔무	26	① 양파와 무를 채를 썬다. ② 국멸치, 다시마를 끓여 다시물을 우려낸다. ③ 냄비에 참기름을 넣고, 채썬 무와 양파를 살짝 볶는다. ④ 다시물과 다진 마늘, 대파를 넣고 끓여낸다. ⑤ 국간장으로 간한다.
			양파	26	
			간장	2.6	
			다시마	2.6	
			멸치, 대멸치	2.6	
			참기름	2.6	
			파	1.3	
			마늘	0.78	
		땅콩우영조림	우영	33	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩	8.25	
			간장	4.12	
			물엿	1.65	
			식초	1.65	
			참기름	0.33	
		배추김치	배추	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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[금]	점심	채소국	고춧가루, 가루	0.99	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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		달걀후라이	달걀	49.5	① 팬에 공기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			공기름	2.48	
	저녁	작은백미밥	엿쌀, 백미	66	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사골떡국	잡떡국물	90	① 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 사골육수를 붓고 떡국떡을 넣어 끓인다. ④ ③에 ①을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하고 김가루를 고명으로 올린다.
			엿쌀떡, 가래떡	68.4	
			파	2.7	
			김	0.54	
			마늘	0.54	
			소금	0.36	
			후추	0.18	
		훈제오리구이	오리고기	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 쉰다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		배추김치	배추	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 찹쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		무초절임	설탕	0.17	① 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. ② 불에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 쪄낸다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			무	41.25	
			설탕	1.65	
			식초	1.65	
	저녁간식	오미자차	오미자청	20	
		팔호빵	빵, 췌빵, 팔	82.5	
	아침	치즈주먹밥	엠평, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썰는다. 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	8.25	
			양파	8.25	
			파프리카	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			후추	0.17	
		잡곡밥	엠평, 백미	57.75	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미	24.75	
			기장	1.65	
			엠평, 흑미, 현미	1.65	
			수수, 도정	1.65	
		숙주맑은국	숙주나물	57.75	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			두부	80	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[토]	점심	두부부침/양념장	파	3	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 공기를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 두부와 함께 곁들인다.
			간장	2	
			마늘	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨	0.2	
		깻잎나물	들깻잎, 생것	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미	90.75	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.
		돈까스/소스	돼지고기, 등심	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 갈집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			콩기름	20	
			달걀	10	
			돈까스 소스	10	
			밀, 빵가루	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		양배추샐러드(딸기드레싱)	양배추	33	① 양배추는 채 썬다. ② 레몬은 즙을 내고 딸기를 으갠다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			딸기	8.25	
			올리브유	1.65	
			레몬 과즙	0.33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식		설탕	0.33	
		청포도	포도, 청포도, 생것	200	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	김가루주먹밥	엿쌀, 백미	57.75	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부썬 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김	3.3	
			참기름	1.65	
			간장	0.82	
		액상발효유	요구르트, 액상	160	
	점심	찰쌀현미밥	찰쌀, 백미	82.5	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미	4.12	
		꽃게탕	게	66	① 꽃게는 손질하여 4등분하고, 무는 깍둑썰기한다. ② 애호박은 반달썰기하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 마늘, 고춧가루, 된장, 소금을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 무와 양념을 넣고 끓이다가 꽃게, 애호박, 양파, 파를 넣고 함께 끓인다.
			무	24.75	
			양파	8.25	
			파	8.25	
			호박, 애호박	8.25	
			된장	4.95	
			고춧가루	1.65	
			마늘	1.65	
			소금	0.33	
		깨알참치전	가다랑어, 유지통조림	50	① 깨알, 피망, 양파, 당근은 곱게 다진다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ③ 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 뭉친다. ④ 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 입여 팬에 굽는다.
			달걀	20	
			당근	6	
			들깨잎	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			양파	6	
			콩기름	6	
			피망	6	
			소금	0.2	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[일]		시금치나물	시금치	63	① 시금치는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	33	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		차조밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		오징어맑은국	오징어	66	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무	11.55	
			파	4.95	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
			후추	0.17	
		양배추		63	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	양배추나물	파	2.7	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		소고기무우조림	소고기	80	① 소고기(양지/사태)는 핏물을 제거하여 준비한다. ② 무는 나박썰기하여 준비한다. ③ 냄비에 물과 통마늘, 대파, 양파, 생강, 월계수잎을 넣고 소고기를 삶는다. ④ 소고기를 잠깐 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 소고기 삶은 물에 마늘, 대파, 양파, 생강, 월계수잎을 건져내고 장조림 육수로 사용한다. 육수를 덜고 찢은 소고기를 넣고 간장, 설탕을 넣고 자작해질 때까지 조린다. (소고기는 푹 조리야 부드러워.) ⑥ 깨를 부려 마무리한다.
			순무	40	
			간장	12	
			양파	10	
			마늘	6	
			파	6	
			설탕	2	
			생강	1	
			월계수	0.6	
	저녁간식	마들렌	케이크, 파운드 케이크	66	① 마들렌은 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
		우유	우유	200	
	아침	단팥빵	빵, 팥빵	82.5	
		우유	우유	200	
		기장밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정	4.12	
		부대찌개	김치, 배추 김치	16.5	① 냄비에 물을 붓고 열치로 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, 비엔나소시지	12.38	
			햄, 런천미트햄	12.38	
			파	4.95	
			고추장	3.3	
			간장	0.82	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	점심		마늘	0.82	
			고춧가루	0.33	
			소금	0.17	
		근대나물	근대	63	① 근대는 대채 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		물만두튀김	만두, 물만두	80	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 물만두를 넣어 튀긴다 ② 튀긴 후 기름기를 뺀 후 제공한다.
			콩기름	14	
		옥미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버	4.12	
		부추들깨국	부추	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 부추와 다진마늘을 넣고 끓이다가 간장, 소금을 넣어 간을 한다. ④ ③에 들깨가루를 넣는다.
			멸치, 대멸치	3.3	
			들깨	1.65	
			마늘	0.82	
			간장	0.33	
			소금	0.33	
		닭봉조림	닭고기	60	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장	10	
			설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘	2	
			후추	0.2	
			명태, 조미포	13.5	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	명엽채볶음	간장	3.6	① 쥐어채는 적당한 크기로 잘라 공기를 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 골고루 버무리며 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			공기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추감지	배추	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 찢다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	시루떡	멥쌀떡, 시루떡	132	
		매실차	매실 음료	200	
	아침	다진유부주먹밥	멥쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여섯하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 공기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 4를 적당한 크기로 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	24.75	
			피망	8.25	
			당근	4.12	
			참기름	4.12	
			간장	1.65	
			설탕	1.65	
			식초	1.65	
			참깨	1.65	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			콩기름	1.65	
			소금	0.82	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기탕국	소고기	49.5	① 냄비에 무는 적당한 크기로 썰어 소고기,참기름을 넣고 볶는다. ② 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 자작하게 넣어 끓인다. ③ 두부, 파를 넣고 소금을 간을 맞춘다.
			두부	24.75	
			무	24.75	
			파	4.95	
			마늘	0.82	
			참기름	0.82	
			소금	0.33	
		두부조림	두부	313.2	① 1cm 두께로 썰어서 물기를 제거한 두부를 식용유를 두른 팬에 앞,뒤를 노릇하게 굽는다. ② 분량의 설탕, 간장, 참기름, 파, 마늘을 섞어서 양념장을 만들고 동량의 물을 추가하여 구운 두부에 부어 양념이 잘 배도록 약한 불에서 조린다. ③ 모든 양념이 두부에 골고루 배면 마지막에 참깨를 뿌린다.
			물	52.2	
			간장	23.49	
			콩기름	14.09	
			파	10.44	
			설탕	5.22	
			참기름	4.7	
			마늘	2.61	
			참깨	1.04	
		참외노각무침	참외, 씨 제거, 흰색과육	36	① 참외는 씨를 제거하고, 노각과 참외는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			오이, 늙은오이	27	
			간장	3.6	
			파	2.7	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
			배추	33	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[화]		배추김치	무	4.62	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 찹쌀가루와 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	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미	57.75	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미	24.75	
			기장	1.65	
			멥쌀, 흑미, 현미	1.65	
			수수	1.65	
		모듬어묵탕	어묵	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	16.5	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			다시마	1.65	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
			돼지고기	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘을 다진다.
			양파	10	
			고추장	6	
			간장	4	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		제육볶음	물엿	4	① 양파는 얇게 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ② 양파는 재 썰고, 파는 어슷하게 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.
			콩기름	2	
			파	2	
			마늘	0.4	
			참기름	0.2	
		취나물무침	취나물	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	블루베리	블루베리	100	
		호상요구르트	요구르트, 호상	200	
	아침	참치주먹밥	엿쌀, 백미	49.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓고, 밥에 참기름과 깨를 넣어 섞는다. ② 참치는 기름기를 제거한다. ③ 참치에 마요네즈, 소금, 설탕, 식초를 넣고 섞는다. ④ 적당한량의 밥에 참치를 넣어 동글게 만들고, 감가루를 굴려 묻힌다.
			가다랑어, 유지방조림	24.75	
			김	4.95	
			마요네즈	3.3	
			설탕	0.82	
			식초	0.82	
			참기름	0.82	
			참깨	0.82	
			소금	0.17	
		수수밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4.12	
			감자	49.5	
			양파	8.25	
			다시마	2.48	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[수]	점심	감자맑은국	간장	1.65	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			멸치, 대멸치	1.65	
			파	1.65	
			마늘	0.66	
		동태살엿장조림	명태, 동태	80	① 동태포는 키친타올로 물기를 제거한다. ② 동태살에 양념장(깨장, 물엿 등)을 넣고 윤기나게 조린다. ③ 마지막으로 다진파를 얹어준다.
			토마토 케첩	8	
			물엿	4	
			마늘	2	
			파	1	
			생강	0.6	
		배추김치	배추	36	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 썰다. 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	5.04	
			갓	2.52	
			소금	2.52	
			찹쌀, 가루	1.44	
			파, 쪽파	1.44	
			고춧가루, 가루	1.08	
			미나리	1.08	
			마늘	0.72	
			새우젓, 육젓	0.54	
			생강	0.18	
			설탕	0.18	
		단호박찜	호박, 단호박	57.75	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰다. ② 찜통에 단호박을 담고 쪄낸다.
		백미밥	엿쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기	39.6	
			고사리	8.25	
			무	8.25	
			숙주나물	8.25	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	육개장	토란대	8.25	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. 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, 후추로 마무리한다.
			파	4.95	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
			고춧가루	0.33	
			후추	0.17	
		시금치나물_2025012224 ㉔㉕	시금치_생것	72	1. 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 행기 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 찢는다. 2. 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파_대파_생것	1.8	
			참기름	1.26	
			간장_제래	0.9	
			마늘_구근_생것	0.9	
			참깨_원개_볶은것	0.9	
			소금	0.36	
		배추김치	배추	33	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 찢는다. 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
			어묵	30	
			간장	5	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		볼어묵조림	콩기름	3	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.
			설탕	2	
			마늘	1	
			참기름	0.2	
	저녁간식	으깬고구마범벅	고구마	70	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 데친다. ③ 으깬고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈	10	
			당근	6	
			포도, 건포도	4	
		우유	우유	200	
	아침	밤식빵	빵, 식빵	82.5	
		우유	우유	200	
		차조밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		다슬기된장국	다슬기	33	① 냄비에 다슬기, 된장, 물을 넣고 삶은 후 체에 받쳐 식히고 바늘로 다슬기살을 뺀다. ② 부추와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②, ③을 넣고 끓인다.
			부추	16.5	
			양파	11.55	
			된장	6.6	
			파	4.95	
			마늘	0.82	
		채소달걀찜	달걀	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 찜는다.
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
			녹두묵	180	
			미나리	25.2	
			당근	6.3	

정식

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[목]	점심	당평채	간장	3.6	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추감지	배추	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 참쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁	참쌀현미밥	참쌀, 백미	82.5	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미	4.12	
		홍합탕	홍합	66	① 홍합은 껍데기를 서로 비벼가며 씻고 체에 발쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 홍합을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 하고 파를 넣어 조 금 더 끓인다.
			파	4.95	
			소금	0.82	
		오리불고기	오리고기	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 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.
			양파	20	
			파	10	
			고추장	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		간장	4	
			마늘	4	
			참기름	2	
		아육나물무침	아육	63	① 아육은 대채 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아육, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁가식	개인비빔국수	국수, 소면	99	① 소면은 삶은 후 찬물로 행귀 물기를 뺀다. ② 갯잎, 오이, 당근, 양배추는 곱게 채썬다. ③ 껌지로 제거한 사과 파인애플은 미서기에 가아진다
			들깻잎	8.25	
			양배추	8.25	
			오이	8.25	
			고추장	4.95	
			사과	4.95	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			파인애플	4.95	③ 밥을 끓여낸 뒤, 파인애플은 적당한 크기로 잘라준다. ④ 고추장, 식초, 레몬즙, 참기름, 다진마늘, 갈아놓은 사과, 파인애플을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 소면과 오이, 양배추, 양념장을 넣고 골고루 비벼준 뒤 마지막에 깻잎을 올리고 통깨를 뿌려 완성한다.
			식초	3.3	
			참기름	2.48	
			레몬	1.65	
			마늘	0.82	
			참깨	0.33	
	아침	밥새우죽먹밥	엷쌀, 백미	41.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥새우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 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	11.55	
			당근	6.6	
			양파	6.6	
			파프리카	6.6	
			콩기름	1.65	
			참기름	0.66	
			소금	0.33	
			후추	0.02	
		백미밥	엷쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯된장국	물	353.1	① 팽이버섯은 밑동을 잘라내고 세척 후 4cm 길이로 썰고 마늘은 다진다 ② 솥에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 풀어 넣고 팽이버섯, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ③ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 1cm 썰어 고명으로 올린다.
			팽이버섯	33	
			양파	16.5	
			된장	4.95	
			파	3.3	
			마늘	1.65	
			멸치, 대멸치	1.65	
			두부	60	① 두부는 짭짤하게하고 돼지고기는 다진다. ② 파는 쏘삭 썰고, 마늘은 다진다.
			돼지고기	20	
			파	10	
			콩기름	5	
			전분	4	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[금]	점심	마파두부	간장	2	① 마파두부 볶음은 마파두부 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.
			고추장	2	
			된장	2	
			마늘	2	
			설탕	1	
			후추	0.2	
		오징어링튀김	오징어	72	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 오징어는 소금, 후춧가루로 밑간한 후 튀김가루를 골고루 묻힌다. ③ 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ②에 골고루 입힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			밀	9	
			콩기름	5.4	
			소금	0.18	
			후추	0.18	
		배추김치	배추	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 찹쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
		흑미밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버	4.12	
		주렁이떡미역국	엿쌀떡, 가래떡	49.5	① 떡은 불려 말랑하게 한다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			미역	4.95	
			참기름	2.48	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	소금 간장 찜	간장	0.82	③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 떡을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘	0.82	
			소금	0.66	
		완자전	돈저나(동그랑땡)	90	① 팬에 콩기름을 두르고 완자를 올려 익힌다.
			콩기름	10	
		도토리묵무침	도토리묵	180	① 도토리묵은 적당한 크기로 썰는다. 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	6.3	
			상추, 적상추	6.3	
			간장	3.6	
			파	2.7	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	두유미숫가루	두유, 대두	200	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30	
			설탕	5	
	아침	베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	62.5	① 베이글은 오븐이나 프라이팬에서 굽는다. ② 따뜻한 베이글을 반으로 썰고 크림치즈를 발라 4등분으로 나눠 제공한다.
			치즈, 크림	8.75	
		기장밥	엿쌀, 백미	82.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정	4.12	
		맑은동태탕	명태, 동태	57.75	① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 세 썰고 쪽갓은 손질하여 찢는다. ③ 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 간장을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 동태를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 마늘을 넣고 끓이다가 양파, 파, 쪽갓을 넣고 소금으로 간을 한다.
			무	16.5	
			쪽갓	8.25	
			양파	8.25	
			파	1.65	
			간장	0.82	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심		마늘	0.82	
			소금	0.82	
		메추리알장조림	메추리알	60	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.
			간장	10	
			설탕	4	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			우추	0.2	
		부추양파무침	부추	54	① 부추, 양파는 먹기좋은 적당한 크기로 썬다. 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	9	
			파	2.7	
			매실청	1.8	
			멸치젓, 액젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추	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 찹쌀가루와 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[토]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미	57.75	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀	24.75	
			기장, 도정	1.65	
			멥쌀, 흑미벼, 현미	1.65	
			수수	1.65	
		근대된장국	근대	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찌른다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
		쇠고기굴소스볶음	소고기	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	10	
			양파	10	
			파	10	
			굴 소스	6	
			참기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		참나물무침	참나물	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추	33	
			무	4.62	
			갓	2.31	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	소금	2.31	① 배추는 손질하여 밀등을 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 썰는다. 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	우유	우유	200	
		크로와상	빵, 크로와상	82.5	
	아침	파배기	빵, 파배기	99	
		우유	우유	200	
		차조밥	멥쌀, 백미	82.5	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조	4.12	
		안매운참치김치국	가다랑어, 유지방조림	33	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치(씻어서준비)와 양파는 적당한 크기로 썰는다. 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	33	
			양파	8.25	
			파	4.95	
			참기름	1.65	
			간장	0.82	
			마늘	0.82	
			소금	0.33	
	점심	참치채소볶음	가다랑어, 유지방조림	60	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근	10	
			양파	10	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[일]			소금	0.2	
			우추	0.2	
		연두부/육임자드레싱	두부, 연두부	108	① 불렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈	5.4	
			간장	1.8	
			참깨	1.8	
			설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미	90.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우거지된장국	물	341.55	① 배추우거지는 3cm로 절단하고, 양파는 깨끗이 세척 후 4cm 길이로 채 썬다. ② 솥에 분량의 물, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 된장을 푼다. ③ 된장육수에 배추, 양파, 고춧가루, 다진마늘, 소금을 넣어 끓인다. ④ 대파는 깨끗이 세척, 소독 후 1cm 어슷 썰어 고명으로 올린다.
			배추	82.5	
			양파	8.25	
			파	8.25	
			된장	4.95	
			마늘	1.65	
			멸치, 대멸치	1.65	
			고춧가루	0.82	
		닭볶음탕	닭고기	50	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 핏물 제거를 한다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			감자	20	
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			간장	4	
			고추장	2	
			마늘	2	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕	1	
			고춧가루	0.4	
			후추	0.2	
		갯순나물	들깻잎	36	① 갯잎순은 깨끗이 씻은후 데쳐 물기를 짜 놓는다. ② 달군팬에 들기름을 두른후 갯잎순,마늘을 넣어 볶다가 소금,깨로 마무리한다.
			마늘	9	
			들기름	3.6	
			참깨	1.8	
			소금	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
	저녁간식	베이컨크림리조또	멤쌀, 백미	82.5	① 쌀은 깨끗이 씻어 불려 놓는다. ② 깨끗이 씻은 양파, 당근과 베이컨은 한입크기로 잘게 다진다. ③ 달군 팬에 버터를 두르고 베이컨, 양파, 당근을 볶다가 쌀을 넣어 볶는다. ④ 쌀이 투명해지면 물을 붓고 끓인다. ⑤ 밥이 익으면 우유와 생크림을 붓고 파마산치즈를 넣는다. ⑥ 천일염, 후춧가루로 간하고 걸쭉해 질 때 까지 볶아 완성한다.
			크림	49.5	
			베이컨	33	
			우유	24.75	
			양파	16.5	
			당근	6.6	
			치즈, 파마산	2.31	
			버터	1.15	
			소금	1.15	
			후추	0.17	
	아침	치즈주먹밥	멤쌀, 백미	66	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. 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	8.25	
			양파	8.25	
			파프리카	8.25	
			콩기름	2.48	
			소금	0.82	
			참기름	0.82	
			후추	0.17	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미	82.5	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미	4.12	
		배추맑은국	배추	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
			소금	0.82	
		삼겹살구이	삼겹살	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		브로콜리된장무침	브로콜리	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장	3.24	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	33	
		수수밥	멥쌀, 백미	82.5	① 찰과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정	4.12	
		우동국물	무	8.25	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장	1.65	
			다시마	1.65	
			멸치, 대멸치	1.65	
			마늘	0.82	
			김	0.49	
		생선까스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	60	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			콩기름	20	
			타르타르소스	10	
			오이	45	
			참기름	1.8	
			파	1.8	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	오이나물	간장	0.54	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘	0.18	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 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	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			찹쌀, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마	66	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 공기류를 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			공기류	16.5	
			물엿	8.25	
			참깨	0.17	
		우유	우유	200	
	아침	식빵토스트	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
		우유	우유	200	
		쇠고기콩나물밥/양념장	엿살, 백미	72	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 쇠고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 쇠고기는 파, 마늘, 간장, 참기름으로 버무리며 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 무운 엿살 채를 넣고 10분 정도 끓인 후 소금으로 간을 맞추고, 참깨를 뿌려 마무리한다.
			소고기	45	
			콩나물	27	
			파	9	
			간장	5.4	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	점심		마늘	1.8	⑤ ④에 물을 주어 '산' 물도 적어다가 끓어 오르면 중불로 하고 불집이 꺼지면 물을 적어게 하여 중불이 금을 끓인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			참기름	0.36	
			고춧가루	0.18	
			우추	0.18	
		애호박단장국	애호박	57.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.6	
			파	4.95	
			멸치, 대멸치	3.3	
			마늘	0.82	
		우영들깨무침	우영	41.25	① 우영은 껍질을 벗긴다. ② 껍질을 벗긴 우영은 적당한 길이로 가늘게 채 썬다. ③ 냄비에 물(300g)과 우영을 넣어 30분간 삶는다. ④ 삶은 우영을 체에 건진다. ⑤ 파를 어슷 썬다. ⑥ 삶은 우영, 손질한 파, 양념 재료를 넣고 골고루 무쳐 마무리한다.
			간장	4.95	
			들깨	3.3	
			마늘	3.3	
			파	3.3	
			참기름	1.65	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.62	
			갓	2.31	
			소금	2.31	
			참깨, 가루	1.32	
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
			감자	126	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]		채소고로케	콩기름	18	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으편다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 문힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			달걀	9	
			당근	9	
			양파	9	
			옥수수	9	
			밀, 빵가루	5.4	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.36	
	저녁	추가밥	엿쌀, 백미	36	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		바지락칼국수	칼국수	210	① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 우려낸다. ② 바지락은 물에 담가 문질러 씻고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 애호박, 당근은 채 썰다. ④ 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ⑤ ①에 바지락을 넣고 끓여 오르면 ③, ④를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 칼국수면을 넣어 익히고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			바지락	60	
			당근	20	
			애호박	20	
			파	6	
			멸치, 대멸치	4	
			마늘	1	
			소금	1	
			후추	0.2	
		쫄갯무침	쫄갯	57.75	① 쫄갯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쫄갯, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.48	
			간장	0.82	
			마늘	0.33	
			참기름	0.33	
			소금	0.17	
			배추	33	
			무	4.62	
			갯	2.31	
			소금	2.31	

2025년 9월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추감치	참쌀, 가루	1.32	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 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.
			파, 쪽파	1.32	
			고춧가루, 가루	0.99	
			미나리	0.99	
			마늘	0.66	
			새우젓, 육젓	0.49	
			생강	0.17	
			설탕	0.17	
	저녁간식	찐만두	만두, 고기 만두	90	① 찜통에 만두를 담아 찐다.
		찐감자	감자	160	① 찜통에 감자를 담아 찐다.