

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	저녁	현미밥	백미	70.2	
			현미	4.05	
		열무된장국	열무	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		수제돈가스/소스	돼지고기, 등심	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	
			돈까스 소스	6.75	
			밀, 빵가루	4.05	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			후추	0.27	
			소금	0.14	
		폴면채소무침	국수, 폴면	27	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이	6.75	
			고추장	4.05	
			당근	4.05	
			양배추	4.05	
			식초	2.02	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	피자빵	피자빵	67.5	
		엑상발효유	요구르트, 엑상	150	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]	저녁	백미밥	백미	74.25	
		두부맑은국	두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무	13.5	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			다시마	0.27	
		소고기양배추볶음	소고기	60.75	① 소고기와 양배추, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 양배추와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양배추	27	
			양파	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		도토리묵무침	도토리묵	162	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	사과	사과	67.5	
		두유	두유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[수]	저녁	참쌀현미밥	백미	54	
			참쌀	16.2	
			현미	4.05	
		순살감자탕	돼지고기, 목심	40.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 우거지와 감자, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 우거지에 된장, 고추장, 들깨가루, 다진마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 돼지고기, 감자, 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 익으면 대파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
			감자	13.5	
			배추, 우거지	13.5	
			파	2.7	
			들깨	1.35	
			고추장	0.68	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
		코다리살조림	코다리살	81	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 진간장, 고추장, 올리고당, 설탕, 고춧가루, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 코다리, 양념장, 양파, 물을 넣어 끓이다가 대파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 깨로 마무리한다.
			양파	27	
			파	20.25	
			간장	4.05	
			물엿	2.7	
			청주	2.7	
			고추장	2.02	
			마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨	1.35	
			고춧가루	0.68	
			설탕	0.68	
			후추	0.14	
		미니새송이버섯	미니새송이버섯	20.25	① 미니새송이버섯은 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 양파, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘, 양파를 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ 진간장으로 간하고 깨를 뿌려 마무리한다.
			양파	13.5	
			콩기름	2.7	
			간장	2.02	
			마늘	1.35	
			참깨	1.35	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	미숫가루우유	우유	200	① 우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.
			보리, 미숫가루	16	
			설탕	2	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		콩나물국	콩나물	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치	1.35	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			소금	0.14	
		찜닭	닭고기	60.75	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	
		오이부추무침	오이	40.5	① 오이와 부추는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ③ ①에 양념장을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			부추	13.5	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루	0.41	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	미니핫도그	핫도그	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[금]	저녁	잡곡밥	백미	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		김치국	김치, 배추 김치	27	① 냄비에 물을 붓고 다사마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 양파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
		곤약메추리알장조림	메추리알	40.5	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 곤약은 적당한 크기로 썰고, 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알과 곤약을 넣고 조리한다. ⑤ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다.
			곤약	13.5	
			간장	2.7	
			파	2.7	
			설탕	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
		돼지고기잡채	돼지고기	47.25	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 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	
		깍두기	김치, 깍두기	27	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	치즈스틱	치즈스틱	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	
		매실주스	매실 음료	100	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[토]	저녁	소고기나물비빔밥	백미	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 썰고, 간장과 다진마늘로 버무린다. ③ 채소는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 볶는다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 채소를 각각 간장과 참기름으로 간하여 볶는다. ⑥ 밥 위에 재료를 올려낸다. (수급 가능한 나물로 대체 가능)
			소고기	40.5	
			당근	13.5	
			도라지	13.5	
			취나물	13.5	
			콩나물	13.5	
			간장	2.7	
			참기름	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
		감자된장국	감자	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		두부구이/양념장	두부	81	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			콩기름	2.7	
			파	2.7	
			간장	2.02	
			마늘	0.41	
			참기름	0.41	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	오렌지	오렌지	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		애호박새우젓국	애호박	47.25	① 적당량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 애호박과 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 애호박과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			양파	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			새우젓	0.68	
		고등어살무조림	고등어살	60.75	① 고등어살은 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무	13.5	
			간장	2.7	
			고춧가루	1.35	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
		고구마튀김	고구마	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 고구마를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			밀, 튀김가루	13.5	
			달걀	6.75	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	54	
		두유	두유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[화]	저녁	기장밥	백미	70.2	
			기장	4.05	
		버섯된장국	큰노타리버섯	13.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 새송이버섯, 표고버섯, 양파와 대파를 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 된장을 풀고 새송이버섯, 표고버섯, 양파와 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			표고버섯	13.5	
			양파	6.75	
			된장	4.05	
			멸치	2.7	
			파	2.7	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		제육볶음	돼지고기	54	① 돼지고기, 양배추와 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 진간장, 설탕, 참기름과 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 돼지고기, 양배추와 양파에 양념장을 넣어 식용유를 두른 팬에 볶는다.
			양배추	13.5	
			양파	6.75	
			고추장	4.05	
			간장	2.7	
			설탕	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨	0.68	
		참나물사과무침	참나물	40.5	① 참나물, 사과는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과	20.25	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			멸치젓	0.41	
			설탕	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼/우유	우유	150	
			시리얼	60	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	저녁	목살필라프	백미	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파와 당근은 잘게 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 2의 재료를 볶다가 밥과 깨, 소금을 넣고 간하여 볶아낸다.
			돼지고기, 목심	27	
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			콩기름	4.05	
			참깨	0.68	
			소금	0.27	
		어묵국	어묵	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	13.5	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			소금	0.14	
		연근조림	연근	47.25	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장	1.35	
			물엿	0.68	
			식초	0.68	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩우유	우유	400	① 검은콩은 씻은 후 잠길만큼 물을 붓고 5시간 이상불린다. ② 불린 콩은 건져 물을 붓고 20분간 삶는다. ③ 믹서에 삶은 콩과 우유, 꿀, (소금)을 넣고 입자가 보이지 않을 정도로 곱게 간다.
			콩	30	
			꿀	8	
			소금	0.2	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	저녁	울무밥	백미	70.2	
			울무	4.05	
		소고기숙주국	소고기	20.25	① 다시마와 물을 끓여 육수를 만든다. ② 소고기는 핏물을 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ③ 양파는 채썰고 숙주는 다듬는다. ④ 파는 다진다. ⑤ 육수에 소고기와 양파를 넣어 끓이다 숙주를 넣고 파, 다진마늘, 간장으로 간을 한다.
			숙주나물	13.5	
			양파	6.75	
			간장	4.05	
			파	1.35	
			다시마	0.68	
			마늘	0.68	
		두부양념조림	두부	81	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장	9.45	
			설탕	4.05	
			콩기름	2.7	
			마늘	2.02	
			고춧가루	0.41	
			참기름	0.41	
		청경채무침	청경채	47.25	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.02	
			간장	0.68	
			마늘	0.27	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	밤식빵	빵, 우유 식빵	54	
			밤	6.75	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	저녁	백미밥	백미	74.25	
		들깨묵국	무	20.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨	6.75	
			간장	4.05	
			파	4.05	
			멸치	2.7	
			마늘	0.68	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
		새우부추전	새우	40.5	① 새우는 손질하여 씻은 후 물기를 뺀다. ② 새우, 당근, 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 중력밀가루	20.25	
			부추	20.25	
			달걀	13.5	
			당근	6.75	
			콩기름	6.75	
			소금	0.27	
			후추	0.14	
		감자채당근볶음	감자	40.5	① 감자와 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자를 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 당근을 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다. (TIP: 감자는 채 썰어 물에 담아 두면 전분이 빠져 조리 시 쉽게 눌러 붙지 않는다.)
			당근	20.25	
			콩기름	2.7	
			참깨	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제블루베리우유	우유	200	① 블루베리와 우유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리	100	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[토]	저녁	치킨마요덮밥	백미	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 다진 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			닭고기	40.5	
			달걀	6.75	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			마요네즈	3.38	
			콩기름	2.7	
			우스터 소스	1.35	
			파	1.35	
			소금	0.14	
			후추	0.14	
	저녁	맑은유부국	유부	13.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 유부는 적당한 크기로 찢는다. ③ 유부는 끓는 물에 데쳐 찬물에 행군다. ④ 육수에 된장을 풀고 배추와 유부를 넣어 끓인다.
			된장	4.05	
			멸치	2.7	
			다시마	0.27	
	저녁	치즈떡볶이	가래떡	54	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵	20.25	
			치즈, 체다	13.5	
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			양파	6.75	
			고추장	2.7	
			멸치	2.7	
			간장	1.35	
			물엿	1.35	
	저녁간식	단무지	단무지	27	
		찐옥수수	옥수수	54	
		액상발효유	요구르트	150	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		복엇국	명태, 복어	10.8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파	2.7	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		미트볼조림	미트볼, 냉동	60.75	① 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 미트볼을 넣고 굴러가며 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			피망	6.75	
			간장	1.35	
			설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
		브로콜리/조고추장	브로콜리	47.25	① 브로콜리는 먹기 좋게 잘라 데쳐준다. ② 고추장, 식초, 설탕, 깨소금을 넣어 초장을 만들어 낸다.
			고추장	2.7	
			식초	1.35	
			설탕	0.68	
			깨소금	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		참치미역국	다랑어, 참다랑어	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 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	
		닭봉구이	닭고기, 날개	60.75	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 후춧가루를 뿌려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	2.7	
			마늘	1.35	
			후추	0.68	
		콩나물무침	콩나물	47.25	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			고춧가루	0.14	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	꿀호떡	빵	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	저녁	짜장밥	백미	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
			돼지고기	40.5	
			감자	13.5	
			당근	13.5	
			양파	13.5	
			애호박	13.5	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
		달걀싹박국	달걀	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 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 한다.
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			소금	0.14	
		찜만두/양념장	만두	54	① 찜통에 만두를 담아 찜다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
			간장	1.35	
			식초	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[목]	저녁	기장밥	백미	70.2	
			기장	4.05	
		다시마양파국	양파	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무	13.5	
			다시마	2.7	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		당면소불고기	소고기	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
			당면	13.5	
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			파	4.05	
			간장	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕	0.27	
		팽이버섯전	달걀	27	① 팽이버섯은 납작하게 잘라 밀가루를 입히고 달걀물을 묻혀 기름을 두른팬에 지져낸다.
			팽이버섯	20.25	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	떡볶이	가래떡	54	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵	20.25	
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			양파	6.75	
			고추장	2.7	
			멸치	2.7	
			간장	1.35	
			물엿	1.35	
		보리차	보리차	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[금]	저녁	백미밥	백미	74.25	
		건새우아욱국	아욱	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파	13.5	
			된장	6.75	
			새우	6.75	
			멸치	2.7	
			마늘	0.68	
		돼지고기수육/쌈장	돼지고기	60.75	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢는다.
			쌈장	4.05	
			파	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			생강	0.68	
			소금	0.14	
			월계수	0.14	
		무나물	무	47.25	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 찢는다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 파, 다진 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			파	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유	200	
		약과	약과	54	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[토]	저녁	두부소보로덮밥	두부	108	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근은 다진다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 기름을 두르고 다진 파를 넣고 볶다가 두부, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 두부의 물기가 어느정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. ⑥ 밥위에 볶은재료를 올린다.
			백미	74.25	
			당근	13.5	
			간장	2.7	
			파	2.7	
			마늘	1.35	
			콩기름	1.35	
			설탕	0.68	
			깨소금	0.27	
			후추	0.14	
		얼갈이배추국	얼갈이배추	27	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 얼갈이배추와 대파는 적당한 크기로 찌른다. ③ 육수에 얼갈이배추를 넣고 끓인다. ④ 국물이 우러나면 대파를넣고 국간장으로 간을 하여 한소끔 더 끓인다.
			간장	2.7	
			파	2.7	
			마늘	1.35	
			멸치	1.35	
			다시마	0.27	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	54	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 김말이를 넣어 튀긴다.
			콩기름	4.05	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	감자샌드위치	빵, 식빵	54	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다. ② 으갠 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자	40.5	
			마요네즈	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	저녁	백미밥	백미	74.25	
		근대된장국	근대	70.88	① 냄비에 물을 붓고 건다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.75	
			파	5.4	
			멸치	4.05	
			마늘	1.35	
			다시마	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	
		견과류멸치볶음	멸치	9.45	① 팬에 아몬드와 호두를 한번 볶아 불순물과 잡내를 없애고 반으로 찢는다. ② 식용유를 두른 팬에 멸치, 호두와 아몬드를 볶는다. ③ 진간장, 물엿과 깨를 넣고 볶는다.
			아몬드	3.38	
			호두	3.38	
			간장	2.7	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			참깨	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	배	배	135	
		호상발효유	요구르트, 호상	100	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[화]	저녁	차조밥	백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		닭개장	닭고기	32.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리	13.5	
			무	13.5	
			숙주나물	13.5	
			파	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
			후추	0.14	
		김치전	김치, 배추 김치	27	① 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 부침가루와 달걀, 적당량의 물로 반죽을 만든다. ③ ②에 배추김치와 양파를 넣고 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀	6.75	
			밀, 부침가루	6.75	
			양파	6.75	
			콩기름	3.38	
		가지들깨무침	가지	47.25	① 가지는 반으로 갈라 찢통에 찢 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진마늘, 다진파, 간장, 들기름, 들깨가루를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			들깨	2.7	
			파	1.35	
			간장	0.68	
			들기름	0.68	
			마늘	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	유부초밥	백미	27	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 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	
			간장	0.68	
			설탕	0.68	
			참깨	0.68	
			콩기름	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[수]	저녁	작은백미밥	백미	33.75	
		소고기찰국수	찰국수, 건면	74.25	① 냄비에 물을 붓고 소고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 소고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썬다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 찰국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 찰국수에 ⑤를 넣어 낸다.
			소고기	40.5	
			숙주나물	20.25	
			양파	6.75	
			파, 쪽파	6.75	
			파, 대파	4.05	
			다시마	1.35	
			간장	0.68	
			멸치, 액젓	0.68	
		집계맛살튀김	계맛살	67.5	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 집계맛살을 넣어 튀긴다.
			달걀	4.05	
			밀, 빵가루	4.05	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	단팥빵	빵, 팥빵	54	
		액상발효유	요구르트, 액상	150	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[목]	저녁	울무밥	백미	70.2	
			울무	4.05	
		맑은호박국	애호박	60.75	① 멸치, 다시마로 육수를 낸다. ② 호박, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 ②의 채소와 다진 마늘을 넣고 새우젓, 소금으로 간하여 끓인다.
			양파	9.45	
			파	6.75	
			멸치	2.7	
			새우젓	2.7	
			다시마	1.35	
			마늘	1.35	
			소금	0.27	
		주꾸미고추장볶음	주꾸미	67.5	① 주꾸미는 소금으로 주물러 깨끗이 손질한 후 적당한 크기로 썰다. ② 당근, 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 진간장, 고추장, 고춧가루, 설탕, 매실액, 참기름과 깨소금을 섞어 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 주꾸미와 다진마늘을 넣고 먼저 볶는다. ⑤ 팬에 당근, 양파, 대파와 양념장을 넣어 채소들이 익을 때까지 볶아 낸다.
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			고추장	6.08	
			간장	4.05	
			마늘	4.05	
			매실청	4.05	
			설탕	4.05	
			콩기름	4.05	
			파	4.05	
			참기름	2.02	
			고춧가루	0.68	
			깨소금	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		김자반	김	4.05	
			참기름	1.35	
			소금	0.14	
	저녁간식	어묵바	어묵	94.5	
		우유	우유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[금]	저녁	수수밥	백미	70.2	
			수수	4.05	
		수제빻국	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	
		해물완자전/머스타드소스	완자, 새우, 냉동	60.75	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다. ② 머스타드소스를 곁들인다.
			겨자 페이스트	4.05	
			콩기름	3.38	
		느타리버섯볶음	느타리버섯	47.25	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파	6.75	
			콩기름	1.35	
			파	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	삶은달걀	달걀	40.5	
		두유	두유	200	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[토]	저녁	곤드레나물밥/양념장	백미	67.5	① 마른 곤드레는 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 곤드레는 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢다. ③ 삶은 곤드레는 간장, 참기름으로 무친 후 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ④ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 곤드레나물밥에 양념장을 곁들인다.
			곤드레	40.5	
			간장	4.05	
			파	2.7	
			참기름	1.35	
			참깨	0.68	
			설탕	0.27	
		청국장찌개	두부	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 찢다. ③ ①에 청국장과 된장을 풀어 끓이고 애호박, 두부, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			애호박	13.5	
			파	4.05	
			된장	1.35	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			청국장	0.68	
			다시마	0.27	
		돈육단호박장조림	돼지고기, 사태	60.75	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 단호박은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④.호박과 양념을 넣어 조리한다.
			단호박	27	
			간장	6.75	
			설탕	4.05	
			청주	4.05	
			마늘	2.02	
			참기름	0.68	
			후추	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		잼식빵	빵, 식빵	54	
			딸기, 잼	6.75	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	저녁	기장밥	백미	70.2	
			기장	4.05	
		새우살된장국	새우살	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 새우는 손질하여 적당한 크기로 찢다. ③ 채소는 적당한 크기로 찢다. ④ ①에 새우와 채소를 넣어 끓인다.
			양파	6.75	
			애호박	6.75	
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			다시마	0.27	
		토마토스크램블에그	달걀	60.75	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금을 넣고 섞는다. ② 토마토는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진토마토를 볶다가 ①을 넣어 저으면서 익힌다.
			우유	13.5	
			토마토	13.5	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		진미채조림	오징어, 포	10.8	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 간장, 설탕, 다진마늘, 깨, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조린다.
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼/우유	우유	200	
			시리얼	40	

2025년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]	저녁	흑미밥	백미	70.2	
			흑미벼	4.05	
		순두부백탕	순두부	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			달걀	13.5	
			양파	6.75	
			애호박	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		동태살전	명태, 동태	60.75	① 동태포는 소금으로 밀간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀	20.25	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		미역줄기볶음	미역, 줄기	40.5	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 짠맛을 빼고, 적당한 길이로 자른다. ② 끓는 물에 미역줄기를 살짝 데친다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			마늘	0.68	
			참깨	0.27	
			콩기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	슈크림빵	빵, 크림빵	67.5	
		두유	두유	200	