

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		열무된장국	열무, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	10.12	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		대패삼겹숙주볶음	돼지고기, 삼겹살	60.75	① 대패삼겹살과 채소는 적당한 크기로 찢는다. ② 간장, 굴소스, 다진마늘, 파, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 양파와 대패삼겹살을 볶다가 양념장과 숙주를 넣고 볶는다.
			숙주나물, 생것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			굴 소스	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		갯잎나물	들갯잎, 생것	47.25	① 갯잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 갯잎, 다진파, 다진마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	삶은달걀	달걀	40.5	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미	70.2	
			기장, 도정	4.05	
		순두부백탕	두부, 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	
			호박, 애호박	6.75	
			파	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		오리고추장불고기	오리고기	54	① 오리고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 오리고기와 채소, 양념장을 골고루 버무려 채운다. ③ 팬에 육수(또는 물)와 재운 오리고기를 넣고 중간 불에 뚜껑을 덮어 익힌다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		배추들깨나물	배추, 생것	47.25	① 배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름, 들깨가루를 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 재래	3.38	
			파, 생것	2.02	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			들깨, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		꿀호떡	빵, 잼빵	67.5	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[토]	저녁	닭살토마토스파게티	파스타, 스파게티	74.25	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 채소와 닭살을 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			닭고기	40.5	
			토마토 소스	27	
			양송이버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파프리카, 빨간색	13.5	
			올리브유	6.75	
			소금	0.14	
		다시마양파국	양파, 생것	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, 조선무, 생것	13.5	
			다시마, 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깰마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		감자크로켓/케첩	크로켓, 감자 크로켓	54	① 식용유를 두른 팬에 크로켓을 바삭하게 튀겨낸다. ② 케첩과 함께 제공한다.
			콩기름	5.4	
			토마토 소스, 케첩	2.7	
		오이피클	오이 피클, 초절임	27	
	저녁간식	두유미숫가루	두유, 대두	200	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30	
			설탕, 백설탕	5	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[금]	저녁	현미밥	참쌀, 백미	70.2	
			멥쌀, 현미	4.05	
		황태미역국	명태, 황태, 말린것	10.8	① 황태와 불린 미역은 적당한 크기로 찢다. ② 참기름을 두른 냄비에 황태를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		소고기당면볶음	소고기, 등심	60.75	① 소고기와 양파, 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 찢다. ③ 간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 양파, 당근, 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 당면을 넣고 양념장을 부어 간하여 볶아낸다.
			당면	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		애호박볶음	호박, 애호박	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 찢다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	단호박샌드위치	빵, 식빵	54	① 단호박은 찐 후 껍질을 벗겨 으깬다. ② 으깬 단호박에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	
		액상요구르트	요구르트, 액상	150	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[토]	저녁	돼지고기우영볶음밥	멥쌀, 백미	74.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 우영은 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 썰어 찬물에 헹구고 물기를 빼고 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파와 우영을 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 목심	40.5	
			우영, 생것	27	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			참기름	0.68	
			후추, 검은후추	0.14	
		버섯들깨탕	느타리버섯	6.75	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 버섯과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 버섯을 넣고 끓인다. ④ 파와 들깨가루, 간장을 넣고, 한소끔 끓여낸다.
			큰느타리버섯	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			들깨, 볶은것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		도토리묵무침	도토리묵	162	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 맛김, 조미	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		밥새우주먹밥	멥쌀, 백미	40.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 식용유를 두른 팬에 밥새우를 볶아낸다. ③ 밥에 밥새우, 진간장, 올리브오일, 참기름과 깨를 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 동글하게 만든다.
			새우, 꽃새우	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[월]	저녁	울무밥	멥쌀, 백미	70.2	
			울무, 도정	4.05	
		근대된장국	근대, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깰마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살구이	삼치, 생것	60.75	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		파프리카햄볶음	파프리카, 노란색	20.25	① 양파, 노란파프리카는 채썰기한다. ② 팬에 식용유를 두르고 양파를 달달 볶다가 진간장으로 간을 한다. ③ 양파가 부드럽게 익으면 노란파프리카, 참기름, 깨를 넣고 볶는다.
			파프리카, 주황색	20.25	
			햄, 등심햄	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			참기름	1.35	
			콩기름	1.35	
			소금, 천일염	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		달걀토스트	빵, 식빵	54	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 식용유를 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	1.35	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미	70.2	
			기장, 도정	4.05	
		부추맑은국	부추, 재래종, 생것	33.75	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
			멸치, 대멸치	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		매실청돼지불고기	돼지고기, 목심	60.75	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 매실청, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			매실청	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		배추전	배추, 생것	47.25	① 배추는 줄기 쪽으 두꺼운 부분을 두들겨 숨을 죽인다. ② 그릇에 부침가루, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 배추에 반죽을 묻혀 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 적당한 크기로 자른다.
			밀, 부침가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금, 정제염	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		채소호빵	빵, 채소 찐빵	67.5	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[수]	저녁	대파달걀볶음밥	멥쌀, 백미	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②의 재료를 볶다가 달걀을 풀어 익힌후, 간장을 돌려 볶는다. ④ 팬에 밥과 ③의 재료와 함께 볶아 낸 후, 참기름을 두른다. ⑤ 깨와 김가루를 올려낸다.
			달걀, 생것	47.25	
			파, 생것	47.25	
			마늘, 깐마늘	6.75	
			콩기름	4.05	
			참기름	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			참깨, 검정깨	1.35	
		미소장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		오징어링튀김	오징어, 생것	54	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 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 오징어를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			밀, 튀김가루	13.5	
			콩기름	6.75	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[목]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미	74.25	
		닭곰탕떡국	닭고기, 생것	81	① 닭고기는 핏물을 뺀다. ② 냄비에 닭고기, 적당량의 물, 마늘과 생강을 넣고 끓여 육수를 우려낸다. ③ 닭은 건져서 찢고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 육수에 떡을 넣고 끓이다가 반쯤 익으면 찢은 닭고기, 대파를 넣고 익힌후 소금으로 간하여 제공한다.
			멥쌀떡, 가래떡	27	
			마늘, 깬마늘	2.7	
			생강, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		들기름두부구이	두부	67.5	① 두부는 적당한 크기로 썰어 소금을 뿌린다. ② 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 굽는다.
			들기름	4.05	
			소금, 천일염	0.68	
		새송이버섯조림	큰노타리버섯	20.25	① 새송이버섯과 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 버섯을 넣고 살짝 볶는다. ③ 냄비에 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 끓으면 볶은 버섯을 넣고 조린다. ④ 깨를 부려 낸다.
			파, 대파	4.05	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깬마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[금]	저녁	검정콩밥	멥쌀, 백미	70.2	
			콩(대두), 서리태	4.05	
		감자양파국	감자, 대지	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	27	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		소고기볶잡	소고기	47.25	① 소고기는 찬물에 담귀 핏물을 제거하고 적당한 크기로 썰다. ② 양배추, 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 다진마늘, 후추, 참기름, 케첩, 진간장과 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 콩기름을 두른 팬에 소고기, 양배추, 양파와 피망을 볶다가 양념장을 넣어 볶는다.
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 초록색	6.75	
			콩기름	2.7	
			토마토 케첩	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깬마늘	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	1.35	
			후추, 검은후추	0.14	
		가지나물	가지, 생것	47.25	① 가지는 찜통에 넣고 찌서 적당한 크기로 찢는다. ② 다진대파, 다진마늘, 진간장, 참기름과 깨로 양념장을 만든다. ③ 가지에 양념을 넣고 버무린다. (가지를 버무릴 때 너무 힘을 주면 가지에 수분이 다 빠져 나오므로 너무 세게 버무리지 않도록 주의합니다.)
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파	1.35	
			마늘, 깬마늘	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			참기름	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[토]	저녁	어묵채소덮밥	멥쌀, 백미	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 양배추, 어묵과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶는다. ④ 양배추, 어묵과 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 양파가 어느 정도 익으면 진간장과 설탕을 넣어 간한다. ⑥ 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다.
			양배추, 생것	27	
			어묵, 튀긴것	27	
			양파, 생것	9.45	
			전분, 감자, 가루	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		유부된장국	두부, 유부	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		열무된장찜	열무, 생것	47.25	① 열무는 끓는 물에 소금을 넣고 5분 정도 데친다. ② 데친 열무는 2cm 길이로 자른다. ③ 양념장(쌈뜨물, 된장, 고추장, 다진 마늘)을 만들어 ②를 넣고 무친다. ④ ③에 쌈뜨물, 멸치, 다시마를 넣어 끓인다. ⑤ 대파, 양파, 애호박을 1cm 길이로 썰어 ④에 넣어 함께 끓여 완성한다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 대파	6.75	
			호박, 애호박	6.75	
			된장, 개량	2.7	
			고추장, 개량	1.35	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	
			소금, 천일염	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		과배기	빵, 과배기	54	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	40.5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		마파두부조림	두부	54	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기, 목심	27	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		명엽채볶음	명태, 조미포	27	① 명엽채는 적당한 길이로 자르고 식용유를 두른 팬에 명엽채를 넣고 볶는다. ② 진간장, 물엿, 깨와 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다. ③ ①에 양념장을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 산분해	2.7	
			물엿	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			콩기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	크림스파게티	우유	33.75	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			파스타, 스파게티	33.75	
			베이컨	13.5	
			양송이버섯, 양파	6.75	
			크림, 피망	6.75	
			올리브유	2.7	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			소금	0.14	
		사과주스	사과 주스, 무가당	67.5	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[화]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미	70.2	
			멥쌀, 흑미버	4.05	
		동태살맑은국	명태, 동태, 냉동	27	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 동태는 뼈를 손질하여 살을 바른다. ③ 무와 두부는 적당한 크기로 썬다. ④ 동태살과 무를 넣고 끓이다가 익으면 두부와 대파를 넣는다. ⑤ 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			두부	6.75	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
		돼지고기잡채	돼지고기, 앞다리	40.5	① 당면은 물에 불린 후 끓는 물에 삶고 적당한 길이로 썬다. ② 돼지고기, 당근, 양파는 채썰기한다. ③ 시금치는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썰고 소금, 참기름을 넣어 무친다. ④ 돼지고기는 다진 마늘, 진간장, 후추로 밑간을 한다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 소금으로 간하여 각각 볶고 마지막에 ④의 돼지고기를 따로 볶는다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 당면, 진간장, 설탕, 참기름을 넣고 볶다가 요리해둔 돼지고기, 시금치, 양파, 당근을 넣고 살짝 더 볶은 후 불을 끄고 깨를 뿌려 완성한다.
			당면, 고구마, 말린것	27	
			양파, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			시금치, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			참기름	4.05	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘	2.02	
			설탕, 백설탕	2.02	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금, 천일염	0.41	
			후추, 검은후추	0.14	
		잔멸치볶음	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	단팥빵	빵, 팥빵	54	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[수]	저녁	카레라이스	멥쌀, 백미	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 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.
			돼지고기, 목심	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박	13.5	
			카레, 가루	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		팽이버섯국	팽이버섯, 생것	27	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거하고 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①의 육수가 끓으면 팽이버섯, 대파를 넣고 국간장으로 간한 후 한소끔 끓인다.
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 재래	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
		순살치킨/데리야끼소스	닭고기, 가슴	40.5	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 진간장, 올리브오일, 설탕을 넣어 데리야끼소스를 만들어 살짝 조린다. ⑥ 튀긴 닭가슴살과 데리야끼소스를 함께 버무린다.
			콩기름	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			달걀, 생것	4.05	
			밀, 빵가루	1.35	
			밀, 중력밀가루	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.27	
			후추, 검은후추	0.14	
		고춧잎나물	고춧잎, 생것	47.25	① 고춧잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	사과	사과	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미	70.2	
			기장, 도정	4.05	
		시래깃국	무시래기, 잎	70.88	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 재래	8.1	
			파, 대파, 생것	6.08	
			멸치, 대멸치	4.05	
			마늘, 깬마늘	1.08	
		베이컨달걀찜	달걀, 생것	54	① 베이컨과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			베이컨	13.5	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		감자당근채볶음	감자, 대지, 생것	47.25	① 감자와 당근은 채 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 부리, 생것	13.5	
			콩기름	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깬마늘	1.35	
			참기름	0.41	
			소금	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	바나나팬케이크	밀, 팬케이크가루	33.75	① 핫케이크가루에 달걀, 우유, 다진 바나나를 넣고 고루 섞어 반죽한다. ② 식용유를 두른 팬에 반죽 한 국자씩 떠서 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			바나나, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[금]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미	74.25	
		닭개장	닭고기, 가슴	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, 데친것	13.5	
			무, 조선무, 생것	13.5	
			숙주나물, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추	0.14	
		동그랑땡구이/케첩	동그랑땡	67.5	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	2.7	
		마늘종볶음	마늘종, 꽃줄기	47.25	① 마늘종은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 마늘종을 넣어 볶는다. ③ ②에 진간장과 소금으로 간하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두부유부초밥	두부	67.5	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 제거한다. ② 유부는 물기를 살짝 제거 한다. ③ 채소는 잘게 다진다. ④ 으갠 두부, 채소를 곱고루 섞는다. ⑤ 유부 속에 재료를 넣어 유부초밥을 만든다.
			두부, 유부	20.25	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			파프리카, 노란색	6.75	
			파프리카, 빨간색	6.75	
			식초, 쌀식초	1.35	
			설탕, 백설탕	0.27	
			소금	0.14	
		보리차	보리차	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[토]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미	70.2	
			수수, 도정	4.05	
		차돌된장국	소고기, 차돌	27	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 양파와 배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 쇠고기는 적당한 크기로 썰다 ④ 육수에 된장을 풀고 쇠고기, 양파, 배추와 다진마늘을 넣고 끓인다.
			배추, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘	0.68	
		주꾸미볶음/소면	주꾸미, 생것	108	① 주꾸미를 손질하여 적당한 크기로 썰다. ② 콩나물은 데친 후 물기를 꼭 짜고, 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 진간장, 올리브오일, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 주꾸미, 양념장 반을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 콩나물, 양파, 대파, 남은 양념장을 마저 넣고 볶는다. ⑥ 건소면은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 다음 1인 분량에 맞게 돌돌 말아준다.
			콩나물, 생것	27	
			국수, 소면, 말린것	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			고추장, 개량	6.75	
			파, 생것	6.75	
			물엿	2.7	
			참기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			마늘, 깎마늘	2.02	
			참기름	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
			후추, 검은후추	0.14	
		마카로니콘샬레드	파스타, 마카로니	27	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 옥수수는 물기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 마카로니, 옥수수, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
			옥수수, 가당, 통조림	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색	6.75	
			마요네즈, 전란	3.38	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	키위	키위, 생것	67.5	
		호상발효유	요구르트, 호상	85	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미	70.2	
			조, 차조	4.05	
		쫄갓어묵국	어묵, 튀긴것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파, 쫄갓는 적당한 크기로 찌다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파, 쫄갓을 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			쫄갓, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		두부스테이크	두부	54	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 찌다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 둥글납작하게 빚는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	13.5	
			밀, 중력밀가루	13.5	
			돈까스 소스	6.75	
			밀, 빵가루	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		참치브로콜리볶음	가다랑어, 유지방조림	54	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 브로콜리는 적당한 크기로 찢어 끓는 물에 살짝 데친다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 참치를 넣어 함께 볶는다.
			브로콜리, 생것	13.5	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		방울토마토	방울토마토	135	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미	70.2	
			기장, 도정	4.05	
		맑은애호박국	호박, 애호박	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			소금	0.14	
		닭고기주물럭	닭고기	60.75	① 닭고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무리 후 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			느타리버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			고추장, 개량	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	간장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	60	① 가래떡, 당근, 어묵과 양배추는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 약간의 물을 붓고 의 재료, 진간장, 울리고당과 참기름을 넣어 익힌다. ③ 재료가 익을 때까지 조리한다.
			간장, 개량, 산분해	10	
			당근, 부리, 생것	10	
			양배추, 생것	10	
			어묵, 찢어묵	10	
			물엿	5	
			참기름	1.5	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미	33.75	
		새우살칼국수	국수, 칼국수, 생것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 건다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파, 호박은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 양파와 호박, 새우살을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓인다. ④ 면이 어느정도 익으면 다진파, 다진마늘, 간장, 참기름으로 양념장을 만들어 칼국수와 함께 낸다.
			새우, 시바새우, 생것	54	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	45	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2	
		오이고추된장무침	고추, 오이고추, 생것	54	① 오이고추는 먹기좋은 크기로 자른다. ② 그릇에 오이고추를 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	2.43	
			파, 생것	2.02	
			마늘, 깐마늘	0.27	
			참기름	0.27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		단호박꿀찜	호박, 단호박	108	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찜다. ② 찜 단호박에 꿀을 올려 낸다.
			꿀	6.75	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[목]	저녁	현미밥	참쌀, 백미	70.2	
			멥쌀, 현미	4.05	
		소고기미역국	소고기	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찢다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
		콩나물돼지불고기	돼지고기	67.5	① 돼지고기를 적당한 크기로 찢다. ② 콩나물은 손질하여 2cm 길이로 썰고, 양파도 2x2cm 크기로 썬다. ③ 간장, 다진마늘, 다진 대파, 설탕, 맛술, 참기름, 후춧가루를 넣어 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ①, ② 순으로 볶다가 마지막으로 양념장을 넣고 한번 더 볶는다.
			콩나물, 생것	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참기름	2.7	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			맛술	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 대파, 생것	0.68	
			후추, 검은후추	0.14	
		양배추나물	양배추, 생것	47.25	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 양배추, 다진파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2025년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미	70.2	
			수수, 도정	4.05	
		두부된장국	두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		콩치살무조림	콩치, 조미통조림	60.75	① 콩치(통조림), 무는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 콩치, 무, 양념장을 넣고 조리다.
			무, 조선무, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		팽이버섯전	팽이버섯, 생것	27	① 팽이버섯과 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 팽이버섯, 당근, 소금, 밀가루와 달걀을 넣고 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			밀, 중력밀가루	20.25	
			달걀, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
	저녁간식	미니와플	밀, 팬케이크가루	33.75	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 와플팬에 버터를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			버터	2.7	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	