

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[토]	아침	햄치즈샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바른다. ② 잼을 바른 식빵에 햄과 치즈를 한 장 씩 올린 후 나머지 식빵을 덮는다.
			햄, 슬라이스햄	24	
			딸기, 잼	16	
			치즈, 체다	8	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	
		홍합살맑은국	홍합, 통조림	64	① 홍합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 넣고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기채소조림	돼지고기, 사태, 생것	80	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찌는다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다. (전분물을 넣어 농도를 맞춘다.)
			당근, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			전분, 감자, 가루	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		버섯탕수	새송이버섯, 생것	27	① 버섯을 적당한 크기로 자른 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	27	
			콩기름	18	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			전분, 감자, 가루	7.2	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			식초, 사과식초	3.6	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		미소된장국	두부	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 두부는 적당한 크기로 찌든다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	6.4	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	3.2	
			멸치, 태멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		삼치살데리야끼구이	삼치, 생것	100	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.
			간장, 재래	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	2	
		탕평채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 찌든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 넣고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	
			당근, 생것	6.3	
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 찌든다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선헌, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			잡쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	절편	멥쌀떡, 절편	128	
		유자차	유자 농축액, 당절임	16	① 유자농축액을 따뜻한 물에 타서 제공한다.

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[일]	아침	프렌치토스트	빵, 식빵	40	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	10	
			우유	5	
			콩기름	1	
		액상발효유	요구르트, 액상	144	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		버섯맑은국	느타리버섯, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지재배, 갓, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금, 정제염	0.64	
		소고기무조림	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기와 무는 적당한 크기로 찢다. ② 참기름을 넣고 달군 후라이팬에 소고기를 넣고 볶는다. ③ 고기가 살짝살짝 익으면 무와 다진파를 넣고 같이 볶는다. ④ 간장, 맛술, 다진마늘, 물엿을 넣고 볶는다. ⑤ 무가 익으며 간장이 스며들때 쯤 참깨를 넣고 졸인다.
			무, 조선무, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	10	
			맛술	10	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			물엿	2	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.6	
		오이부추무침	부추, 생것	63	① 부추, 오이는 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이, 다다기, 생것	25.2	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찰쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	
		조랭이떡국	엿쌀떡, 가래떡	80	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 조랭이 떡은 잠시 물에 담가 두었다가 흐르는 물에 씻는다. ③ 육수를 끓이다가 조랭이 떡을 넣어 끓인다. ④ 0.2cm 크기로 썬 쪽파와 다진 마늘을 넣고 소금, 후추로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			소금	0.48	
			마늘 페이스트	0.16	
			파, 쪽파, 생것	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		크림새우	새우, 윈다리새우, 생것	60	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 튀김가루, 물을 섞어 튀김옷을 만든다. ③ 새우를 ②에 넣어 튀김옷을 입힌다. ④ 양파는 어린이들이 먹기좋은 크기로 썬 후 식용유에 살짝볶다 마요네즈, 설탕, 식초, 레몬즙을 넣고 약불에 설탕이 녹을때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 튀긴다. ⑥ 튀긴 새우는 ④와 함께 섞어서 배식한다.
			양파, 생것	20	
			콩기름	10	
			밀, 튀김가루	6	
			마요네즈, 난황	4	
			설탕, 가루	2	
			식초, 사과식초	2	
			소금, 천일염	0.6	
			레몬 과즙	0.2	
		얼갈이무침	얼갈이배추, 생것	63	① 얼갈이는 대채 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		치즈스틱	치즈스틱	56	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
	아침	김가루주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.8	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
		수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[월]	점심	순두부찌개	두부, 순두부	160	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, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		시금치나물	시금치, 생것	63	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
생강, 뿌리줄기, 생것			0.16		
설탕, 백설탕			0.16		
물만두튀김			만두, 물만두	72	
		콩기름	12.6		
	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.	
		기장, 생것	4		

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩나물국	콩나물, 생것	22.4	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		치즈간장닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	90	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, 대지, 생것	20	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			치즈, 모짜렐라	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			콩기름	6	
			들깨잎, 생것	5	
			물엿	5	
			파, 생것	5	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘, 깠마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		무초절임	무, 조선무, 생것	45	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 으르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕, 백설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	글	글, 조생, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	54	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 치즈치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	18	
			치즈, 체다	18	
			토마토, 생것	18	
			마요네즈, 난황	9	
			오이, 다지기, 생것	9	
			햄, 슬라이스햄	9	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		애물찜볶국	양배추, 생것	32	① 물 2컵, 멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸 후 멸치, 건다시마는 건져낸다. ② 양배추는 깨끗이 씻어 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ③ 양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ④ 오징어는 1cm X 1cm X 1cm 크기로 썰고, 칼데일 새우와 조갯살을 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 대파는 깨끗이 씻어 0.3cm 두께로 어슷 썬다. ⑥ 냄비에 식용유, 고춧가루, 다진마늘을 볶아 고추기름이 충분히 나오면 손질한 양파, 양배추를 볶아준다. ⑦ 채소가 반쯤 익으면 ①의 육수를 넣고 끓인다. ⑧ ⑦이 끓으면 ④의 오징어, 칼데일새우, 조갯살을 넣고 끓인다. ⑨ 한소끔 끓으면 소금과 국간장으로 간을 하고, 그릇에 담아 배식한다.
			오징어, 갑오징어, 생것	24	
			양파, 생것	16	
			새우, 시바새우, 생것	8	
			조개, 살조개, 생것	8	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			콩기름	3.2	
			파, 대파, 생것	3.2	
			간장, 제래	1.6	
			고춧가루, 가루	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		돼지고기굴소스조림	돼지고기, 등심, 생것	108	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 살짝 조린다.
			당근, 생것	14	
			양파, 생것	14	
			굴 소스	6	
			파, 생것	6	
			참기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[화]		감자채당근볶음	감자, 돼지, 생것	72	① 감자와 당근, 양파를 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근, 양파를 넣어 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			당근, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			파, 대파, 생것	1.8	
			참기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		고등어살구이	고등어, 생것	90	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	배추김치	배추, 생것	32	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 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, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	간장비빔국수	국수, 소면, 말린것	72	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	8	
			당근, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.8	
	아침	베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	80	① 베이글은 오븐이나 프라이팬에서 굽는다. ② 따뜻한 베이글을 반으로 썰고 크림치즈를 발라 4등분으로 나눠 제공한다.
			치즈, 크림	11.2	
		액상발효유	요구르트, 액상	144	
			엿갈, 백미, 생것	88	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		너타리버섯볶음	너타리버섯, 생것	63	
			당근, 생것	9	
			파, 생것	5.4	
			간장, 제래	3.6	
			콩기름	3.6	
			참기름	1.8	
			마늘, 난지영, 깰마늘, 생것	0.9	
			참깨 원개, 볶은것	0.54	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[수]	점심	매생이국	매생이, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 매생이는 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ ①에 ②을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			소금	0.64	
		소불고기	소고기, 등심(윗등심살), 생것	90	① 우등심은 얇게 썰고 양파, 당근은 채 썬다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 양념장(간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름)을 만든다. ④ 재료들을 양념에 충분히 재워둔 후 볶아준다.
			양파, 생것	14	
			당근, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			참기름	0.4	
		가지무침	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①과 ②를 담고 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	5.4	
			파, 생것	3.6	
			참기름	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.44	
			고춧가루, 가루	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32	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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	미역국	미역, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		치즈오믈렛	달걀, 생것	81	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.
			우유	27	
			치즈, 체다	27	
			참기름	6.3	
			소금	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참기름과 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		과일샐러드(요거트드레싱)	요구르트, 호상, 플레인	54	① 참외는 씨를 제거하고, 사과와 방울토마토는 적당한 크기로 찢는다. ② ①에 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	27	
			참외, 생것	27	
			토마토, 방울토마토, 생것	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		카스텔라	빵, 카스텔라	80	
	아침	참치마요주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 참치는 기름을 빼고 살짝 볶아서 식혀준다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 쌀과 참쌀을 섞어 밥을 한 후 참기름, 깨, 소금을 넣고 섞어 식힌다. ④ 참치, 마요네즈, 양파를 섞어 소스를 만든 후 식힌 밥과 섞는다. ⑤ 알맞은 크기로 뭉쳐 김가루에 굴린다.
			다랑어, 가다랑어, 통조림, 유지	24	
			양파, 생것	16	
			김, 참김, 구운것	4.8	
			마요네즈, 난황	3.2	
			소금	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.48	
			참기름	0.32	
			후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[목]	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		아욱국	아욱, 생것	32	① 냄비에 다시멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓인 후 멸치와 건다시마를 건져내고 육수를 만든다. ② 아욱과 대파는 깨끗이 씻고 대파는 송송썬다. ③ ①의 육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	4.8	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	0.8	
		두부부침	두부	90	① 두부는 키친타올로 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 풀고 다진 파를 넣고 섞는다. ③ ①을 부침가루, ②의 순서로 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워서 제공한다.
			달걀, 생것	30	
			밀, 부침가루	20	
			콩기름	6	
			파, 생것	6	
			소금	1	
		도라지무침	도라지, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고추장, 개량	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찰쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	108	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 맛술, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.8	
			맛술	1.8	
			후추, 가루	0.18	
		새송이버섯조림	새송이버섯, 생것	48	① 새송이버섯 흐르는물에 씻어 한입크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 간장, 참기름, 설탕, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 ①과 양념장을 넣고 약불에서 졸여준다. ④ 양념이 끓고루 섞이도록 저어주고 마지막으로 통깨를 뿌려준다.
			설탕, 백설탕	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		배추김치	배추, 생것	32	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 쉰다. 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		수제비	밀, 중력밀가루	57.6	① 다시말치, 다시마, 자투리 양파를 넣고 육수를 낸 후 건져낸다. ② 밀가루를 반죽하여 냉장고에 넣어둔다. ③ 바지락살은 깨끗이 씻어 준비하고 감자는 깍둑썰고 애호박은 반달로 양파도 썰어 준비한다. ④ 육수가 끓으면 바지락살을 넣고 수제비를 떼어넣는다. ⑤ 감자, 호박, 양파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 한 후 참기름을 뿌려 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	25.6	
			호박, 애호박, 생것	19.2	
			바지락, 양식, 생것	12.8	
			양파, 생것	12.8	
			다시마, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			참기름	1.28	
			소금	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
	저녁간식	청포도	포도, 청포도, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[금]	아침	우유	우유	200	
		밤식빵	빵, 식빵	80	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 생것	4	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	110	① 양파, 당근을 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파와 마늘은 다져준다. ② 돼지고기는 핏물을 제거한 후, 적당한 크기로 깍둑썰기 하여 끓는물에 한번 삶아낸다. ③ 간장, 다진마늘, 다진대파, 설탕, 후추, 생강, 참깨, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 한번 삶아낸 돼지고기에 물을 적당히 붓고 양념장 2/3만 넣어 끓인다. ⑤ 어느 정도 조리됐으면 당근을 넣고 나머지 양념장을 넣어 간이 배이도록 더 조린다. ⑥ 양파를 넣고 국물이 거의 자작하게 될 때까지 국물을 끼얹으며 서서히 조린다.
			당근, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			양파, 생것	10	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	2	
			파, 대파, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			참깨, 원개, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		단호박구이	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬을 달구고 단호박을 올려 앞뒤로 굽는다.
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	유부장국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		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	
		우영볶음	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 우영을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 버르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	백설기	엿쌀떡, 백설기	128	
		매실차	매실 음료	160	
	아침	크로아상샌드위치	크로와상	48	① 앙상주는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[토]	점심	옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		콩가루배추국	배추, 생것	64	① 다시마, 멸치를 넣고 육수를 만든다. ② 양파는 채 썰어주고, 배추는 씻어 3cm×3cm로 썰어 놓는다. ③ 파는 0.5cm정도로 송송 썰어주고 마늘은 다진다. ④ 육수에 된장, 콩가루를 풀고 배추, 양파, 파, 다진마늘을 넣고 익을 때까지 끓인 후 간을 추가적으로 맞춘다.
			양파, 생것	16	
			된장, 재래	4.8	
			콩, 노란콩, 가루를 볶은것	3.2	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	
		소고기채소볶음	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기 등심은 기름기를 제거하고 3cm×1cm×0.5cm 크기로 썬다. ② 양배추, 당근은 2cm×1cm 크기로 썰고 양파는 반을 잘라 1cm 두께로 채 썬다. ③ 청 피망, 붉은 파프리카는 1cm 두께로 썬다. ④ 다진 마늘, 다진 파, 진간장, 참기름, 깨소금, 설탕, 후춧가루를 섞어 만든 양념장에 쇠고기를 재운다. ⑤ 프라이팬에 양념한 소고기를 볶다가 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 붉은 파프리카를 넣어 볶는다.
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			당근, 생것	8	
			간장, 재래	6	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			파프리카, 빨간색, 생것	2	
			피망, 초록색, 생것	2	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		꽃맛샐러드	깨끗샬	54	① 꽃맛샬은 뜨거운 물을 부어준 후 체에 받쳐둔다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 꽃맛샬, 양파, 당근, 피망을 담고 마요네즈를 넣고 골고루 버무린다.
			당근, 생것	9	
			마요네즈, 전란	9	
			양파, 생것	9	
			피망, 초록색, 생것	9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	부대찌개	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	
		부대찌개	김치, 배추 김치	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 배추김치는 2*1cm 크기로 썰고 두부, 스모크햄은 2*2cm크기로 썰고, 비엔나소세지는 반으로 여섯자른다. ③ 대파는 1.5cm두께로 여섯썰고, 마늘은 다져서 준비한다. ④ 냄비에 ②의 김치를 넣어 볶다가 1의 육수를 넣어 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 ②의 스모크햄, 우랑크소세지, 두부를 넣고 끓인다. ⑥ 마지막으로 대파와 다진마늘을 넣어 양념을 하고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			햄, 등심햄	24	
			두부	16	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	16	
			콩기름	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	메추리알장조림	메추리알, 생것	100	① 메추리알은 삶아 껍질을 까서 준비한다. ② 간장, 설탕, 맛술, 다진 마늘을 넣고 약한 불에서 조린다. ③ 물이 끓어 오르면 달걀을 넣고 줄여주고 위에 참깨를 뿌려준다.
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	1	
			참깨, 흰색, 볶은것	1	
		숙주나물	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.9	
		꽂두기	소금	0.54	
			김치, 깍두기	32	
	저녁간식	꿀호떡	빵, 찹빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	지즈주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	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 지즈, ④를 넣은 우, 소금, 우춍가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	16	
			당근, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		감자고추장찌개	감자, 대지, 생것	56	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, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[일]	점심	두부조림	두부	120	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 조리한다. ③ 모든 양념이 두부에 골고루 배면 마지막에 참깨를 뿌린다.
			물	20	
			간장, 재래	9	
			콩기름	5.4	
			파, 대파, 생것	4	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	1.8	
			마늘, 생것	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.4	
		브로콜리볶음	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		채소볶음밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 애호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			당근, 생것	19.2	
			양파, 생것	19.2	
			호박, 애호박, 생것	19.2	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	김치국	김치, 배추 김치	32	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, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		오리주물럭	오리고기, 생것, 껍질 포함	120	① 오리고기, 당근, 양파, 대파는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 오리고기에 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 올리고당, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 콩기름을 두른 팬에 ②, ③을 넣고 볶다가 당근, 양파, 대파를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 대파, 생것	6	
			물엿	4	
			콩기름	4	
			맛술	2	
			참기름	2	
			마늘, 생것	1	
			생강, 부리줄기, 생것	0.6	
			후추, 가루	0.4	
		근대된장나물	근대, 생것	72	① 근대의 껍질을 벗기고 살짝 데쳐 씻어 물기를 뺀다. ② 된장·진간장, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 근대에 양념장을 넣고 무쳐준다
			간장, 재래	3.6	
			된장, 재래	3.6	
			파, 생것	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
		찰쌀현미밥	찰쌀, 백미, 생것	80	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[월]	점심	뼈없는돈육갯잎감자탕	돼지고기, 앞다리, 생것	48	① 돼지고기는 키친타올을 이용해 핏물을 제거한 후, 먹기 좋은 크기로 썰다. ② 감자, 얼갈이배추, 갯잎은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썰다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 우려낸다. ④ ③이 끓어오르면 다진 마늘과 맛술, 된장을 넣는다. ⑤ ④에 돼지고기와 감자를 넣고 끓이다가 얼갈이배추를 넣어 끓인다. ⑥ ⑤에 갯잎, 파를 넣고 한소끔 더 끓이다가 간장, 소금으로 간을 하고, 후춧가루로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	16	
			들깨잎, 생것	8	
			얼갈이배추, 생것	8	
			된장, 개량	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2.4	
			간장_재래	1.6	
			다시마, 생것	1.6	
			맛술	1.6	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오징어링튀김	오징어, 생것	80	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썰다. 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, 튀김가루	10	
			콩기름	6	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추사과무침	부추, 생것	63	① 부추, 사과는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염철임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갯, 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, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		스스밥	멸쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩나물국	수수, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			콩나물, 생것	22.4	
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		코다리조림	명태, 코다리, 반건조	80	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 무는 나박썰기, 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 고추장, 물엿, 설탕, 고춧가루, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕_백설탕	1	
			참기름	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고구마줄기볶음	고구마, 줄기, 생것	63	① 껍질 벗긴 고구마 줄기는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 부드러워질 때까지 삶아준다. ② 물기를 뺀 고구마 줄기는 적당한 크기로 잘라준다. ③ 불에 ②를 넣고 포도씨유, 액젓, 다진 대파, 다진 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 참깨, 후추를 넣어 섞어주고 마무리한다.
			파, 대파, 생것	9	
			멸치젓, 액젓, 염철임	2.7	
			포도씨유	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	쌀강정	멥쌀, 과자, 쌀엿강정, 평화	64	① 계피와 생강을 넣고 우려나게 끓인다. ② 충분히 식힌 후 설탕을 넣어 단맛을 조절하여 제공한다.
		수정과	설탕, 흑설탕	16	
			계피, 가루	8	
			생강, 부리줄기, 생것	8	
	아침	꼬마김밥	멥쌀, 백미, 생것	48	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 말간한다. ④ 팬에 식용유를 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.
			단무지, 엄철임	4.8	
			당근, 생것	4.8	
			시금치, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
		작두콩차	작두, 말린것	6	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 생것	4	
		애호박새우젓국	호박, 애호박, 생것	32	① 멸치, 다시마로 육수를 낸다. ② 새우젓은 잘게 다진다. ③ 두부는 깍둑썰기하고 양파, 애호박은 채를 썬다. ④ 육수에 채소와 다진마늘, 새우젓을 넣고 끓인다. ⑤ 채소가 거의 익었을 때 두부를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			두부	16	
			양파, 생것	6.4	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 생것	1.6	
			멸치, 태멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.28	
		소고기완자전	소고기, 등심, 생것	60	① 두부는 소금을 뿌려 물기를 제거한다. ② 쇠고기는 핏물을 제거하여 다져놓는다. ③ 당근, 양파, 생피망도 다져놓는다. ④ 모든 재료를 한데 섞어 달걀과 부침가루, 소금을 넣고 버무린다 ⑤ 기름두른 팬에 반죽을 적당량 떼어내어 지름 3.5cm로 둥글게 부쳐낸다.
			두부	30	
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 초록색, 생것	6	
			소금	0.4	
		참나물볶음	참나물, 생것	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 참나물을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			배추, 생것	32	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[화]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		청국장찌개	두부	32	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 양파, 두부는 1cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ③ 육수에 청국장을 풀고 양파, 두부를 넣고 한소끔 끓인 후 대파, 다진 마늘을 넣는다.
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			청국장	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘 페이스트	0.8	
		채소달걀말이	달걀, 생것	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, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			궁기름	9	
			파, 대파, 생것	4	
			소금	1	
		김자반	김, 참김, 말린것	5.4	① 김을 적당한 크기로 찢은 후 참기름, 소금, 참깨를 넣어 꼭꼭 주물러 간이 배게 한다. ② ①을 약불에서 볶은 후 제공한다.
			참기름	3.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			소금	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	단감	감, 단감, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	후리가케주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	48	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 0.5cm 크기로 썰다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 볶다가 밥, 피망, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 후리가케를 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ 한 입 크기로 조그맣게 주먹밥을 만든다.
			조미소, 가루	9.6	
			양파, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 생것	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		건새우맑은국	무, 조선무, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 건새우를 넣고 끓인다. ② 무와 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 뒤 소금으로 간을 한다.
			호박, 애호박, 생것	16	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		두부구이	두부	100	① 두부는 적당한 크기로 썰다. 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	3	
			파, 대파, 생것	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		감자조림	감자, 대지, 생것	72	① 감자는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[수]	저녁	청경채맑은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		안동찜닭	닭고기, 생것	80	① 당면은 찬물에 불려둔다. ② 채소는 먹기 좋게 썬다. ③ 당근, 닭은 끓는 물에 데친다. ④ 양념장을 끓이다가 닭을 넣는다. ⑤ 닭에 양념이 배이면 당근, 감자, 양파를 넣고 조리한다. ⑥ 불을 끄고 참기름을 넣고 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	10	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			파, 생것	4	
			설탕, 백설탕	3	
			콩기름	3	
			생강, 부리줄기, 생것	2	
			참기름	2	
			소금	0.6	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 린깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	우유	우유	200	① 팬에 기름을 두르고 수수부꾸미를 앞 뒤로 고루 익힌다.
		수수부꾸미	수수떡, 수수경단	64	
			콩기름	0.8	
	아침	바나나팬케이크	밀, 팬케이크가루	48	① 바나나는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 슬라이스한다. ② 볼에 달걀, 우유, 팬케이크 가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 버터를 녹이고 반죽을 적당량 프라이팬에 등글게 부은 뒤 반죽 위에 바나나를 올린다. ④ 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 양쪽면을 노릇하게 구운 뒤 접시에 보기 좋게 담아 완성한다.
			바나나	24	
			우유	24	
			달걀, 생것	16	
			버터	1.6	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		미니우동	국수, 우동, 생것	80	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 헹은 후 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 김은 잘게 썰고 속갓은 적당한 크기로 찢는다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 속갓과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 ⑤를 담고 김으로 마무리한다.
			속갓, 생것	16	
			간장, 재래	4	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			김, 참김, 구운것	0.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
		미니돈까스/소스	돼지고기, 등심, 생것	90	① 돼지고기는 한입 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간을 하여 준비한다. ② ①에 튀김가루, 달걀물, 빵가루 순으로 입혀 공기중에 노릇하게 튀겨낸다. ③ ②를 적당한 크기로 잘라 돈가스소스와 함께 제공한다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 빵가루	10	
			밀, 튀김가루	10	
			돈가스 소스	6	
			콩기름	6	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고춧잎나물	고춧잎, 생것	63	① 고춧잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고춧잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 굴고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[목]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
저녁		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 실파는 적당한 크기로 썰다. ③ 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		실파장국	파, 실파, 생것	56	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			된장, 재래	0.32	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	72	
			새우젓, 젓새우젓, 염철임	2.7	
			콩기름	2.52	
			파, 대파, 생것	1.8	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			마늘, 생것	0.72	
		대구살엿장조림	대구, 은대구, 생것	90	① 대구살은 적당한 크기로 깍둑 썰고, 전분가루를 살짝 입힌다. ② 식용유를 두른 팬에 대구살을 넣어 튀기듯이 굽는다. ③ 튀긴 대구살과 물엿, 깨, 간장, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	1	
			참깨, 검은깨, 볶은것	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	80	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 풀고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 줄이며 볶는다.
			양배추, 생것	11.2	
			어묵, 튀긴것	9.6	
			파, 생것	2.4	
			고추장, 개량	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		보리차	보리차_추출	1.6	
	아침	두부주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	48	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다지고, 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으깬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 두부, ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 둥진다.
			두부	40	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
	점심	기장밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 생것	4	
		우거지된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		떡갈비구이	미트볼, 냉동	90	① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
		양배추초절임	양배추, 생것	54	① 양배추와 깻잎은 한 장씩 떼어서 씻는다. ② 냄비에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓여 단춧물을 만들어 차게 식혀준다. ③ 밀폐용기에 양배추, 깻잎 순으로 켜켜이 올려준 후 위에 목직한 그릇으로 눌러준 뒤 단춧물을 부어 하루 정도 보관한다. ④ 양배추에 새콤한 맛이 나면 적당한 크기로 찢어 배식한다.
			들깨잎, 생것	5.4	
			설탕, 백설탕	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			소금	0.54	
		깍두기	김치, 깍두기	32	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[금]	저녁	삼색나물비빔밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리, 말린것	11.2	
			시금치, 생것	11.2	
			콩나물	11.2	
			고추장, 개량	4.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
			소금	0.32	
		시금치말은국	시금치, 생것	24	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		오징어불튀김	오징어, 생것	72	① 오징어는 손질 후 잘게 다진다.(혹은 믹서기에 넣어 간다) ② 부추, 당근은 곱게 다진다. ③ 볼에 오징어, 부추, 당근, 밀가루, 소금을 넣고 반죽한다. ④ ③의 반죽을 둥글게 빚어 밀가루-달걀물-튀김가루 순으로 입힌다. ⑤ 팬에 식용유를 붓고 고르게 튀겨낸다.
			달걀, 생것	9	
			밀, 중력밀가루	9	
			밀, 튀김가루	5.4	
			콩기름	5.4	
			당근, 생것	3.6	
			부추, 생것	1.8	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		달걀후라이	달걀, 생것	48	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			콩기름	2.4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		감자샐러드	감자, 대지, 생것	112	① 감자를 찐 후 으갠다. ② 그릇에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으갠 감자에 넣어 골고루 버무리고 파슬리 가루로 마무리한다.
			올리브유	1.6	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.32	
			파슬리, 말린것	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	저녁간식	머핀	빵, 우유 머핀	96	
		우유	우유	200	
	아침	김치주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 김치, 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.
			김치, 배추 김치	8	
			당근, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		다시마양파국	무순, 생것	24	① 멸치와 무로 국물을 우려낸다. ② 다시마는 조각으로 준비하여 채를 썬다.
			양파, 생것	24	
			다시마, 말린것	9.6	
			참기름	4.8	
			멸치, 생것	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.48	
			소금, 천일염	0.32	
		치킨너겟/머스타드소스	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	70	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다. ② 튀긴 치킨너겟에 머스타드소스를 곁들인다.
			콩기름	10	
			겨자 페이스트	6	
	점심	폴면채소무침	국수, 폴면, 말린것	81	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무리린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			설탕_백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
			배추, 생것	32	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[토]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	
		홍합탕	홍합, 생것	64	① 홍합은 껍데기를 서로 비벼가며 씻고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 홍합을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 하고 파를 넣어 조 금 더 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			소금	0.8	
		연두부/양념장	두부, 연두부	200	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			콩기름	10	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		단호박조림	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 단호박을 익히다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	160	
		키위	키위, 생것	160	
	아침	우유	우유	200	
		잼샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
			딸기, 잼	8	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		동태살무국	명태, 동태, 냉동	48	① 무를 2cm×2cm×0.3cm 크기로나박하게 썰은 후 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다. ② 두부는 사방 1cm 크기로 썰고, 동태살을 넣고 동태가 잠길 정도로 물을 더 붓는다. ③ 한소끔 끓으면 두부, 다진마늘, 국간장과 소금으로 간을 맞추 후 대파를 썰어 끓여 완성한다.
			두부	16	
			무, 조선풀, 생것	16	
			간장, 개량, 산분해	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			소금	2.4	
		달걀장조림	달걀, 생것	80	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찰쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[일]			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	돼지불고기달걀밥	멸살, 백미, 생것	80	① 찐은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	48	
			당근, 생것	12	
			양파, 생것	12	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		미소장국	두부	24	① 물에 다시멸치와 다시마를 넣고 끓인 후 15분이 지나면 건더기를 건져내고 가스오브시를 넣고 살짝 끓인 후 건져낸다. ② 두부는 깍둑썰기하고, 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ②에 두부, 대파, 마늘을 넣고 끓인 후 미소된장을 넣고 살짝 끓인 후 제공한다
			된장, 일식(미소)	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			참다량어, 마른것	2.4	
			다시마, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		사각어묵볶음	어묵, 튀긴것	50	① 어묵은 네모모양으로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		단배추나물	얼갈이배추, 생것	126	① 단배추는 깨끗이 씻은 후 끓는물에 데쳐 물기를 제거한다. ② 데친 단배추에 소금, 다진마늘, 참기름, 깨소금을 넣고 무친다.
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			소금	1.8	
			참기름	1.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	오렌고구마범벅	고구마, 생것	56	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 데친다. ③ 오렌고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	8	
			당근, 생것	4.8	
			포도, 건포도	3.2	
		과채주스	과일채소 음료	200	
	아침	잔멸치주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
	점심	보리차	보리차, 추출	200	
		잡알현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	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.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		새우채소전	새우, 대하, 생것	90	① 당근, 양파는 0.2cm×0.2cm×0.2cm 크기로 찢는다. ② 새우는 손질 후 씻어 끓는 물에 소금을 약간 넣고 데친다. ③ 불에 당근, 양파, 새우, 밀가루, 달걀, 물, 소금을 넣고 반죽한다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 반죽을 넣어 노릇하게 부친다.
			밀, 중력밀가루	40	
			달걀, 생것	20	
			양파, 생것	14	
			당근, 생것	10	
			콩기름	6	
			소금, 천일염	2	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[월]		시금치나물	시금치, 생것	72	① 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 찌다. ② 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파, 대파, 생것	1.8	
			참기름	1.26	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 생것	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			소금	0.36	
	저녁	깍두기	감치, 깍두기	32	
		잔곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 얼갈이는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.8	
		콩나물애물찜	콩나물, 생것	30	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다. ② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①을 담고 볶은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 넣고 두껍을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다. ⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	20	
			오징어, 생것	20	
			홍합, 생것	20	
			미나리, 물미나리, 생것	15	
			전분, 감자, 가루	10	
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깰마늘, 생것	2	
		궁채나물볶음	상추, 결구, 풍성, 녹색, 생것	63	① 궁채를 적당한 크기로 찢어 준비하고, 양파는 채를 썬다. ② 생궁채나물에 들기름 다진마늘 액젓 굴소스를 넣어 무친다. ③ 팬에 궁기름을 둘러 파를 넣고 파기름을 내고 궁채나물을 넣어 볶는다. ④ 거의 다 볶아지면 양파를 넣고 볶아 완성한다.
			양파, 생것	18	
			굴 소스	6.3	
			궁기름	3.6	
			마늘, 깰마늘, 생것	2.7	
			파, 대파, 생것	1.8	
			들기름	0.9	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식		멸치, 액젓	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		롤빵	빵, 소프트 롤빵	108	
		우유	우유	200	
	아침	달걀토스트	우유	160	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 공기층을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 생것	4	
		복어국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리 한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부달걀부침	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①의 두부에 밀가루, 달걀을 골고루 묻힌 후 참기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	20	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
		깨잎지	들깨잎, 생것	18	① 깨잎은 씻어 준비하고, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ② 그릇에 양파, 당근, 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 깨잎을 두세장씩 올리고 양념을 한 손가락씩 켜켜이 올린다.
			당근, 생것	4.5	
			양파, 생것	4.5	
			간장, 깨랑, 양조	1.8	
			고춧가루, 가루	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕_백설탕	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[화]	저녁	수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	
		시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	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, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		훈제오리볶음	오리고기, 집오리, 생것	80	① 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 훈제오리를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 참기름을 넣어 완성한다.
			당근, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			파, 생것	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장_재래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[수]	저녁간식	토마토리조또	엠평, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 볶다가 ②를 넣어 볶은 후, 토마토소스와 약간의 물을 넣고 자작하게 끓인다. ④ ③에 ①을 넣고 섞어준 다음 피자치즈를 뿌리고 두껍을 덮어 치즈를 녹여 준다.
			토마토 소스	63	
			양송이버섯, 생것	36	
			양파, 생것	18	
			치즈, 모짜렐라	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
	아침	햄채소주먹밥	엠평, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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	18	
			당근, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			콩기름	2.7	
			소금	0.9	
			참기름	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	차조밥	엠평, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		애호박맑은국	호박, 애호박, 생것	40	① 냄비에 물과 열채를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썰다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썰다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			두부	24	
			양파, 생것	16	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			소금, 천일염	0.8	
			파, 생것	0.8	
		가자미살구이	가자미, 생것	90	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	
		청경채된장무침	청경채, 생것	45	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	1.8	
			파, 생것	1.8	
			참기름	1.26	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.54	
		깍두기	깍치, 깍두기	32	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	
		건새우아육국	아육, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		햄박스테이크/소스	미트볼, 냉동	90	① 팬에 식용유를 두르고 햄박스테이크를 노릇노릇하게 굽는다. ② 돈까스소스를 곁들여 낸다.
			돈까스 소스	8	
			콩기름	4	
		양상추샐러드(유자청드레싱)	상추, 결구(양상추), 녹색, 생것	45	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 양상추를 담고 유자청을 곁들인다.
			유자청	9	
			식초, 양조	1.8	
	저녁간식	깍두기	감치, 깍두기	32	
		가래떡구이/조청	멥쌀떡, 가래떡	144	① 팬을 달구고 가래떡을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 조청과 곁들인다.
			조청, 찹	5.4	
		청국장	홍차, 레몬	200	① 따뜻한 물에 청글청을 타서 제공한다.
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	36	
		우유	우유	200	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		강된장찌개	두부	24	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려낸다. ② 마늘, 양파, 애호박, 새송이버섯을 잘게 다지고, 두부는 으깨준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘과 다진 양파를 볶는다. ④ ③에 된장 한 스푼, 고추장 반 스푼을 넣고 약불에서 타지 않게 볶아준다. ⑤ ④에 멸치육수를 붓고 끓고루 섞어준 후 중분히 익도록 끓여준다. ⑥ ⑤를 타지 않도록 수시로 섞어주면서 끓이다 으갠 두부, 풋고추를 넣어 수분을 날려준다.
			된장, 개량	9.6	
			양파, 생것	8	
			새송이버섯, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			고추장, 채래	4.8	
			참기름	4.8	
			고추, 풋고추, 생것	3.2	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	2.4	
		너비아니구이	미트볼, 냉동	100	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[목]	점심	부추무침	부추, 생것	63	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸잎부터 켜켜이 소를 바르고 걸잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	참치김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 양파와 파는 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 양파와 파, 참치를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			가다랑어, 유지방조림	40	
			김치, 배추 김치	32	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		유부맑은국	두부, 유부	16	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 1에 가스오븐기를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주, 알코올 16%	8	
			간장,재래	3.2	
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		알감자버터구이	감자, 돼지, 생것	80	① 알감자는 소금물에 삶는다. ② 팬에 버터와 기름을 두르고 약불에서 감자를 구워준 뒤 설탕을 조금 뿌려 완성한다.
			콩기름	10	
			버터	4	
			설탕, 백설탕	2	
		깍두기	감치, 깍두기	32	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
		달걀후라이	달걀, 생것	54	
			콩기름	2.7	
	저녁간식	슈크림빵	빵, 크림빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	유부조밥	멥쌀, 백미, 생것	36	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.
			두부, 유부	27	
			당근, 생것	5.4	
			피망, 초록색, 생것	5.4	
			식초, 사과식초	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.9	
			콩기름	0.9	
		작두콩차	작두(도두), 말린것	6	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		가쓰오장국	가다랑어, 반건	11.2	① 냄비에 물, 멸치, 무, 양파를 넣고 끓여준다. ② 국이 끓기 시작하면 약불로 줄인 후 말린 가다랑어를 넣고 5분간 더 끓인다. ③ 다 끓인 육수를 체에 걸러서 내려준다. ④ 걸러낸 육수에 간장, 청주를 넣고 한번 더 끓인 후 소금으로 마무리한다.
			간장, 재래	8	
			양파, 생것	5.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			무, 조선무, 생것	4.8	
			청주, 알코올 16%	3.2	
			소금, 천일염	0.8	
		두부데리야끼소스구이	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ ③에 ②의 소스를 끼얹으며 굽는다.
			콩기름	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			물엿	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[금]	점심	양배추샐러드(참깨드레싱)	양배추, 생것	36	① 양배추는 채 썬다. ② 블렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 깨랑, 양조	1.8	
			참깨, 원개, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	21[금]	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		새알심미역국	찰쌀, 가루	32	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 찰쌀가루에 미지근한 물을 넣어 반죽 한 뒤 새알심을 뭉는다. ③ 냄비에 참기름을 두르고, 미역과 마늘을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 새알심을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금, 간장으로 간한다.
			참기름	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			미역, 말린것	0.8	
			간장, 제래	0.32	
			소금	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	닭불고기	닭고기, 살코기, 생것	100	① 닭고기살, 양파, 팽이버섯, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 다진 파, 맛술, 올리고당, 참기름, 다진 마늘, 후추를 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①, ②를 넣어 볶은 후 닭고기가 익으면 참깨를 뿌려 제공한다.
			팽이버섯, 생것	20	
			당근, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	6	
			파, 생것	6	
			맛술	4	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.6	
			후추, 가루	0.2	
		하얀무생채	무, 조선무, 생것	45	① 파와 무는 깨끗이 씻어 생채소 소독하고 흐르는 물에 깨끗이 헹군다. ② 무는 먹기 좋게 채 썰고, 파는 다진다. ③ 채 썬 무는 천일염으로 살짝 절인다. ④ 볼에 무, 식초, 설탕, 다진파, 다진마늘을 넣고 버무린 후 깨소금을 뿌려 완성한다.
			식초, 사과식초	5.4	
			설탕, 백설탕	1.8	
			소금, 천일염	0.54	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			파, 생것	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	바나나	바나나, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[토]	아침	쫄갓어묵우동	국수, 우동, 생것	99	① 어묵과 쫄갓, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ② 어묵과 무, 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쫄갓과 어묵, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			어묵, 구운것	36	
			두부, 유부	9	
			무, 조선풀, 생것	9	
			쫄갓, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			김, 참김, 구운것	1.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.8	
			파, 대파, 생것	1.8	
		배추김치	김치, 배추 김치	32	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	
		콩나물국	물	192	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 세우정으로 간을 한다.
			콩나물, 생것	32	
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	3.2	
			파, 대파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.16	
			마늘, 생것	0.48	
			세우젓, 젓세우젓, 염절임	0.48	
			소금	0.48	
		제육볶음	돼지고기, 삼겹살, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 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.
			양파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			간장, 제래	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		어린이링	양파, 생것	72	① 양파는 링모양으로 썬다. ② 손질된 양파를 밀가루에 골고루 묻힌 뒤 살짝 털어준다. ③ 계란을 골고루 묻힌다. ④ 빵가루에 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 튀겨낸다.
			달걀, 생것	27	
			밀, 빵가루	27	
			콩기름	18	
			밀, 강력밀가루	14.4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		달걀탕	달걀, 생것	48	① 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 육수에 풀어놓은 달걀을 넣는다. ④ 대파, 마늘, 소금을 넣는다.
			멸치, 생것	1.6	
			소금	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		소세지채소볶음	소시지, 위너(비엔나)소시지	90	① 소시지는 칼집을 내고, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 소시지와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	14	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		콩자반	콩(대두), 서리태	18	① 불린 콩은 냄비에 넣어 삶은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 콩 삶은 물은 따로 담아둔다. ② 팬을 달구고 콩을 넣어 볶다가 콩 삶은 물, 간장, 물엿을 넣고 저어가며 끓인다. ③ ②를 조린 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	천혜향	굴, 만감류, 천혜향, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	새우살채소볶음밥	멸활, 백미, 생것	55	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 채소는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우, 꽃새우, 생것	40	
			양파, 생것	10	
			당근, 생것	5	
			피망, 빨간색, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			참기름	0.5	
	점심	두부소보로비빔밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파는 잘게 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀 후, 소금을 넣는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근을 볶다가 풀어둔 달걀을 넣어 함께 볶는다. ⑤ 두부는 물기를 뺀 후 으깨준다. ⑥ 기름이 없는 팬에 두부를 볶는다. ⑦ 간장, 물엿, 소금, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. ⑧ 밥 위에 ④, ⑥과 양념장을 올린다.
			달걀, 생것	32	
			두부, 연두부	32	
			당근, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	2.4	
			물엿	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오징어튀김	오징어, 생것	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, 튀김가루	18	
			콩기름	18	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		더덕무침	더덕, 뿌리, 생것	40	① 더덕은 깨끗이 씻은 다음 끓는 물에 살짝 데친 후 홍두깨로 두드려 펴서 먹기 좋게 찢는다. ② 실파는 적당한 크기로 썬다. ③ 초고추장(고추장, 물엿, 깨소금, 마늘, 식초, 고춧가루) 양념을 만든다. ④ 준비한 재료에 초고추장을 넣고 살짝 버무리듯 무친다.
			고추장, 개량	3.2	
			물엿	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			고춧가루, 가루	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			파, 실파, 생것	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[일]		배추김치	배추, 생것	32	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, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		우동국물	무, 조선풀, 생것	11.2	① 적당량의 물에 멸치, 다시마, 무, 파를 넣어 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 가다랑어포를 넣어 약간 끓여준 뒤, 육수를 내었던 모든 재료를 건져준다. ③ ②에 국간장을 넣어 간을 하고, 한번 더 끓여낸다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			파, 생것	3.2	
			가다랑어, 반건	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		닭개장	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썰다. 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	8	
			무, 조선풀, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 데친것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		동그랑땡	돈저나(동그랑땡), 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	3	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		견과류조림	땅콩, 조미, 볶은것	16	① 호두, 아몬드, 땅콩은 껍질을 손질한다. ② 냄비에 ①을 넣고 부다가 간장, 물엿, 참기름, 참깨를 넣고 윤기나게 조린다.
			아몬드, 조미, 볶은것	16	
			호두, 볶은것	16	
			간장, 개량, 산분해	3.2	
			물엿	2.4	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	80	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 칼로 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	찰쌀현미밥	찰쌀, 백미, 생것	80	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		돌만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	48	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, 생것	16	
			당근, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 제래	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		돈육김치두루치기	돼지고기, 앞다리	70	① 돼지고기, 김치는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 김치와 양파, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	30	
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			콩기름	7	
			물엿	6	
			간장, 개량, 양조	4	
			참기름	2	
			고춧가루, 가루	1	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[월]		가지양파볶음	가지, 생것	45	① 가지를 3cm 크기로 채 썰다. ② 양파, 당근은 가늘게 채 썰다. ③ 팬에 기름을 두르고 마늘과 양파를 같이 볶다가 가지를 넣고 양념을 한다. ④ ②에 준비한 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 마지막으로 참기름과 참깨를 뿌려 완성한다
			양파, 생것	18	
			당근, 생것	9	
			간장, 개량, 산분해	5.4	
			참기름	1.8	
			콩기름	1.8	
			파, 쪽파, 생것	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	
		사골찜국	사골국	80	① 사골육수를 우려낸다. ② 육수의 기름을 걷어낸 후 종종 썰은 파를 올린 후 소금, 후추 간을 하여 제공한다.
			파, 생것	1.6	
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		낙지볶음/소면사리	낙지, 세발낙지, 생것	80	① 낙지는 손질한 후 적당한 크기로 썰다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 낙지, 양파, 파를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다.
			국수, 소면, 말린것	30	
			양파, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			고추장, 개량	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
		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 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	1.8	
			깨소금, 볶은것	0.9	
			올리브유	0.9	
			참기름	0.9	
			소금, 천일염	0.36	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	배추, 생것	32	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, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
		사과	사과, 부사(후지), 생것	100	
	아침	우영주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 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, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	88	
		시래기국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	48	① 멸치로 육수를 낸다. ② 시래기는 3cm 길이로 썰다. ③ 육수에 시래기를 넣고 끓이다 다진마늘, 참기름을 넣는다. ④ ③에 국간장과 소금으로 간을 하여 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			소금, 정제염	1.6	
			참기름	0.8	
			간장, 개량, 양조	0.48	
		소고기피망볶음	소고기, 살코기	80	① 소고기, 피망은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 피망을 넣고 함께 볶는다.
			피망, 초록색, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[화]	점심	마늘중무침	마늘중, 생것	27	① 마늘중은 적당한 크기로 썰어 소금물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고춧가루, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 양념장에 마늘중을 넣고 골고루 버무린다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			간장, 재래	0.18	
			고춧가루, 가루	0.18	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	미역장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 물려 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			미역, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		미트볼구이	미트볼, 냉동	81	① 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 올려 굽려가며 익힌다.
			콩기름	2.7	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		느타리버섯크림스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	63	① 스파게티는 끓는 물에 10분간 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파는 다지고 느타리버섯은 적당한 크기로 자른다. ③ 냄비에 올리브유를 두른 뒤 재료들을 넣어 볶은 후, 면과 소스를 넣은 다음에 볶아서 완성한다.
			크림소스스파게티	54	
			느타리버섯, 생것	18	
			양파, 생것	9	
			올리브유	5.4	
		양상추샐러드/키위드레싱	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 볼랜더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			키위, 생것	32	
			마요네즈, 난황	4.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	식혜	식혜, 캔	200	
		노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	96	
	아침	치즈주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	35	① 밥을 고슬고슬하게 찰은 후 참기름으로 간을 한다. ② 치즈는 잘게 다진다. ③ 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 볶은 채소와 치즈, 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 생것	5	
			양파, 생것	5	
			호박, 애호박, 생것	5	
			공기름	1	
			참기름	0.5	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 두부는 녹말가루를 묻혀 공기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 살짝 굽는다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
		두부전골	두부	64	
			배추, 생것	11.2	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			공기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		해물원자전	완자, 새우, 냉동	90	
			공기름	10	
		시금치나물	시금치, 생것	63	
			당근, 생것	9	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[수]			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		바지락맑은국	바지락, 통조림	64	① 바지락은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		오리주물럭	오리고기, 생것, 껍질 포함	120	① 오리고기, 당근, 양파, 대파는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 오리고기에 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 올리고당, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 참기름을 두른 팬에 ②, ③을 넣고 볶다가 당근, 양파, 대파를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 대파, 생것	6	
			물엿	4	
			참기름	4	
			맛술	2	
			참기름	2	
			마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			후추, 가루	0.4	
		부추나물	부추, 재래종, 생것	45	① 부추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 부추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	찰보리빵	빵, 팥빵	96	
		우유	우유	200	
27[목]	아침	채소전빵	빵, 채소 전빵	96	
		우유	우유	320	
	점심	기장밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 생것	4	
		버섯고추장찌개	느타리버섯, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 말지로 육수를 우려낸다. ② 버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 풀 후, 버섯을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			팽이버섯, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		고등어살데리야끼구이	고등어, 생것	60	① 고등어살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 고등어살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굽는 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			마늘, 난지영, 깎마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	연근튀김		연근, 생것	56	① 연근은 적당한 두께로 썰고, 식초, 소금을 넣은 물에 넣어 데친 후 물기를 뺀다. ② 연근에 튀김가루를 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			콩기름	12.8	
			밀, 튀김가루	8	
			식초, 사과식초	1.6	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 것	4	
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	80	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추숙찜/쌈장	양배추, 생것	63	① 깨끗이 씻은 양배추를 찜통에 넣고 찜는다. ② 찌낸 양배추를 먹기 좋은 크기로 자르고 쌈장과 함께 제공한다.
			쌈장	12.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	블루베리	블루베리, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	건새우주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 건새우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 체에 걸러 불순물을 제거한다. ② 찐서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.6	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 생것	4	
		어묵국	어묵, 튀긴것	24	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, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[금]	점심		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기장독독이	소고기, 사태, 생것	80	
			양파, 생것	30	
			당근, 생것	20	
			간장, 제래	6	
			콩기름	6	
			파, 생것	6	
			맛술	4	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	2	
			마늘, 생것	1	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.6	
			후추, 가루	0.2	
		청포묵무침	녹두묵	180	
			당근, 생것	6.3	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			파, 대파, 생것	2.7	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	

① 소고기는 키친타올로 핏물을 제거한 후 적당한 크기로 채썬다.
② 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다.
③ 그릇에 다진 파, 간장, 올리고당, 다진 마늘, 맛술, 참기름, 후추, 소량의 물을 넣어 양념장을 만든다.
④ 팬에 식용유를 두르고 1, 2, 3을 넣어 볶은 후 소고기가 익으면, 참깨를 뿌려 제공한다.

① 청포묵은 적당한 크기로 찢고 당근은 채썬다.
② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다.
③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다.
④ 그릇에 청포묵, 당근을 넣고 양념장을 넣고 골고루 버무린다.

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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	참치김치찌개	가다랑어, 유자통조림	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썰다. 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	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근을 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 중기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 생것	6	
			파, 생것	6	
			중기름	3	
			소금	0.4	
		김구이	김, 참김, 말린것	3.6	① 김에 참기름을 바르고 천일염을 뿌린 후 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			참기름	1.8	
			소금	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	핫초코	코코아, 가루	24	① 끓인 물에 코코아가루와 설탕을 넣고 잘 섞는다.
			설탕_백설탕	8	
		과배기	빵, 과배기	96	
	아침	단호박샌드위치	빵, 식빵	40	① 단호박은 썬 후 껍질을 벗겨 으낸다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 마스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	30	
			마요네즈, 진란	2	
			겨자 페이스트, 연겨자	1	
		액상발효유	요구르트, 액상	128	
		잡곡밥	엿쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 엿쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 생것	1.6	
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	36.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젓은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			들깨, 말린것	2.08	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[토]	점심		소금	0.4	
			참기름	0.16	
		두부강정	두부	80	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	20	
			전분, 감자, 가루	6	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 깨랑	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
		참나물무침	참나물, 생것	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, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	
		미역국	미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			닭고기, 생것	120	
			감자, 대지, 생것	20	
			간장, 깨랑, 양조	10	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	닭볶음탕	당근, 생것	10	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 설탕, 간장, 고추장, 고춧가루, 후춧가루, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			마늘, 깬마늘, 생것	4	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			고추장, 개량	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩나물무침	콩나물, 생것	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, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		크림빵	빵, 크림빵	96	
	아침	소고기주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 원두콩밥을 짓는다. ② 소고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 소고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			당근, 생것	16	
			완두, 생것	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
		백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	
		유부장국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			돼지고기, 목심	80	
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[일]	점심	돼지고기볶침	고기 소스, 소불고기양념	8	① 돼지고기를 사방 2cm 크기로 썬다. ② 양파, 청피망, 당근을 2cm 크기로 썬 썰다. ③ 볼에 스테이크소스, 케첩, 설탕, 물엿, 다진마늘, 후춧가루, 천일염을 섞어 소스를 만든다. ④ 달군 팬에 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 청피망, 당근을 넣고 볶아준다. ⑤ 소스를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			토마토 케첩	8	
			콩기름	6	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			물엿	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.6	
			소금, 천일염	0.2	
		과일샐러드	사과, 생것	27	① 방울토마토는 깨끗이 씻어서 물기 제거 후 4등분으로 썬다. 사과와 오이, 바나나는 껍질을 벗겨서 사방 1cm 정도 크기로 잘게 썬다. ② 넓은 볼에 썰어 놓은 과일과 오이를 담고 분량의 마요네즈와 호상요구르트를 잘 섞어 준다.
			토마토, 방울토마토, 생것	27	
			바나나, 생것	18	
			오이, 생것	12.6	
			플레인호상요구르트	12.6	
			마요네즈	9	
		배추김치	배추, 생것	32	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미, 생것	4	
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 찢고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을 하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 제래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	

2025년 11월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			당근, 생것	10	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장, 재래	4	
			마늘, 깰마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		숙주나물	숙주나물, 생것	72	① 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. 당근은 가늘게 채를 썰고 파는 작게 다진다. ② 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 무친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			당근, 생것	7.2	
			파, 대파, 생것	3.6	
			참기름	1.26	
			마늘, 생것	0.72	
			소금	0.54	
		배추김치	참깨, 원개, 볶은것	0.54	
			배추, 생것	32	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 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 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	단팥빵	빵, 팥빵	96	
		우유	우유	200	