

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[토]	저녁	치킨마요덮밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 다진 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			닭고기, 넓적다리	40.5	
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			마요네즈, 난황	3.38	
			콩기름	2.7	
			우스터 소스	1.35	
			파, 실파, 생것	1.35	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		맑은유붓국	두부, 유부	13.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 유부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 행군다. ③ 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 유부와 대파를 넣어 끓이다가 국간장으로 간을 맞춘다.
			파, 실파, 생것	2.7	
			멸치 육수	1.35	
			간장, 채래	0.68	
		떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			당근, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			멸치, 중멸치	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	1.35	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		배	배, 생것	67.5	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 썰고, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 시래기와 파를 넣고 끓인다.
		시래기된장국	무시래기, 잎	47.25	
			파, 생것	4.05	
			된장, 개량	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		제육볶음	돼지고기, 삼겹살	54	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			물엿	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		애너타리버섯볶음	애너타리버섯, 생것	47.25	① 애너타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	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	
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 우거지와 감자, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 우거지에 된장, 고추장, 들깨가루, 다진마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 돼지고기, 감자, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 익으면 대파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
			기장, 도정, 생것	4.05	
		순살감자탕	돼지고기, 목심	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			배추, 우거지, 말린것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			들깨, 볶은것	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	40.5	
			당근, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		연근조림	연근, 생것	47.25	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			식초, 사과식초	0.68	
			참기름	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 분질	54	① 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[수]	저녁	약고추장채소비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀을 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 당근, 오이, 버섯은 채썰고 양파, 대파, 소고기는 다진다. ④ 달군 팬에 당근, 오이, 버섯을 볶아낸다. ⑤ 약고추장: 후라이팬에 참기름, 다진마늘, 다진 양파, 다진 대파, 다진 소고기를 넣고 볶다가 고추장과, 물엿, 후추를 넣고 졸여준다. ⑥ 밥위에 볶은 당근, 오이, 버섯, 무친 콩나물을 원으로 돌려싸며 올린 후 약고추장으로 양념을 올려 마무리한다.
			소고기, 등심, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			오이, 취청, 생것	6.75	
			고추장, 개량	4.05	
			참기름	3.38	
			물엿	2.7	
			양파, 생것	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			콩기름	1.35	
			콩나물, 생것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		미역장국	된장, 개량	5.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			미역, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		햄박스테이크/소스	미트볼, 냉동	60.75	① 팬에 식용유를 두르고 햄박스테이크를 노릇노릇하게 굽는다. ② 돈까스소스를 곁들여 낸다.
			돈까스 소스	5.4	
			콩기름	2.7	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		온도토리묵국	도토리묵	81	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부식 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	2.7	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		훈제오리/머스타드소스	오리고기, 생것	60.75	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰어 굽는다. ② 머스타드소스를 곁들인다.
			겨자 페이스트	4.05	
		부추나물	부추, 재래종, 생것	47.25	① 부추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣어 무친다.
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	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 골고루 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	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[금]	저녁	울무밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			울무, 도정, 생것	4.05	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 줄삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		콩나물무침	콩나물, 생것	47.25	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		과배기	빵, 과배기	54	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[토]	저녁	오므라이스	달걀, 생것	81	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 피망을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 밥을 넣어 볶다가 소금으로 간한다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 식용유를 두른 팬에 부어 지단을 만든다. ⑥ 볶은 밥 위에 지단을 올리고 케첩을 뿌려낸다.
			멤쌀, 백미, 생것	74.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			피망, 빨간색	13.5	
			토마토 케첩	3.38	
			콩기름	2.7	
			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, 조선풀, 생것	13.5	
			다시마, 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		닭가슴살샐러드	닭고기, 가슴	60.75	① 닭가슴살은 끓는 물에 삶아 식힌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 당근, 피망, 양배추, 오이는 적당한 크기로 썬다. ③ 마요네즈, 설탕, 레몬즙을 섞어 드레싱을 만든다. ④ 그릇에 ①,②와 드레싱을 넣고 섞어 낸다.
			양배추, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			피망, 빨간색	6.75	
			마요네즈, 전란	3.38	
			레몬, 생것	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	간장비빔국수	국수, 소면	40.5	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수와 채소는 함께 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장, 김가루를 섞어 비벼낸다.
			달걀, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	4.05	
			호박, 애호박, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			김, 참김, 구운것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		호상발효유	요구르트, 호상	85	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[월]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버	4.05	
			멥쌀, 현미	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		맑은새우탕	새우, 꽃새우, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 새우는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 다진마늘과 재료를 넣고 넣고 끓인 뒤 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 쥬키니, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭다리살양념구이	닭고기, 다리	67.5	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 올리고당을 넣어 소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ②의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	4.05	
			물엿	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.27	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		숙주미나리무침	숙주나물, 생것	47.25	① 숙주와 미나리는 끓는 물에 살짝 데친 후 체에 받쳐 물기를 제거한다. ② 미나리는 2cm길이로 썰고 파는 다진다. ③ 숙주와 미나리에 소금, 다진마늘, 파, 참기름, 깨소금을 넣어 무친다.
			미나리, 물미나리	6.75	
			참기름	2.02	
			깨소금, 볶은것	0.81	
			파, 생것	0.81	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.54	
			소금	0.54	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	감자버터구이	감자, 대지, 생것	108	① 감자는 껍질을 벗긴 후 큰 것은 반으로 잘라 소금을 넣고 삶는다. ② 팬에 버터를 녹여 삶은 감자를 넣고 돌려가며 굽는다. ③ 감자가 노릇하게 구워지면 설탕과 파슬리가루를 넣는다.
			버터	6.75	
			설탕, 가루	1.35	
			소금	0.41	
			파슬리, 말린것	0.41	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 채소와 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		단호박돼지갈비찜	돼지고기, 갈비	54	① 돼지갈비는 적당한 크기로 토막내어 칼질을 넣은 후 핏물을 제거한다. ② 단호박은 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썰다. ③ 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 다진마늘, 진간장, 설탕과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 냄비에 돼지갈비와 양념장을 넣고 적당량의 물을 부어 끓여오르면 단호박과 양파를 넣어 국물이 자작해질 때까지 익힌다.
			호박, 단호박, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	0.68	
		청경채나물	청경채, 생것	47.25	① 청경채를 살짝 데쳐 찬물로 헹구고 물기를 쥔다. ② 깨, 소금, 다진마늘과 참기름을 넣고 버무려낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[수]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		만둣국	만두, 고기 만두	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
			달걀, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭강정	닭고기, 넓적다리	60.75	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 튀김가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		마늘종조림	마늘종, 생것	47.25	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요구르트, 호상	135	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리, 생것	67.5	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		연두부맑은국	두부, 연두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 무와 연두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	67.5	① 당근과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 치즈를 올려 말아서 부친다.
			치즈, 체다	27	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
		연근조림	연근, 생것	47.25	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			식초, 사과식초	0.68	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		황태미역국	명태, 황태, 말린것	10.8	① 황태와 불린 미역은 적당한 크기로 찌다. 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	
		소고기당면불고기	소고기, 등심	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 찌다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		새송이버섯볶음	새송이버섯, 생것	20.25	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 찌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단감	단감, 생것	67.5	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 무는 강판에 갈고, 김은 부숴 김가루로 만든다. ④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다. ⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 갈아 놓은 무와 김, 다진쪽파를 곁들여 올린다.
		메밀국수	메밀 국수, 말린것	74.25	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			김, 참김, 구운것	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 쪽파, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.41	
			다시마, 말린것	0.27	
		새우튀김	새우, 생것	54	① 새우는 손질하여 소금으로 밑간한다. ② 튀김가루와 소금, 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 새우에 반죽, 빵가루 순으로 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			밀, 빵가루	6.75	
			밀, 튀김가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	27	
		우유	우유	200	
		꿀호떡	빵, 잼빵	67.5	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[월]	저녁	울무밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			울무, 도정, 생것	4.05	
		갈비탕	소고기, 갈비	60.75	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다.
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		떡갈비조림	미트볼, 냉동	54	① 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 떡갈비를 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		오이파프리카무침	오이, 다다기, 생것	33.75	① 오이와 파프리카는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진파, 다진마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			파프리카, 빨간색	13.5	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	380	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		부대찌개	햄, 런천미트햄	20.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지는 적당한 크기로 찢다. ③ 배추김치는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 양파는 채썰고 파는 어슷썰기한다. ⑤ ①에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루를 넣고 끓이다가 ②, ③, ④를 넣고 함께 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			소시지, 비엔나	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	3.38	
			고추장, 개량	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			소금	0.27	
		두부조림	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		단배추나물	배추, 생것	47.25	① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	밤식빵	빵, 밤 식빵	60	
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[수]	저녁	새우김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 새우와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			새우, 생것	54	
			김치, 배추 김치	27	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		곤약어묵국	어묵, 튀긴것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 곤약, 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 곤약, 파를 넣어 함께 끓이고 간장으로 간을 한다.
			곤약, 판형, 생것	13.5	
			무, 조선크, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
		달걀후라이	달걀, 생것	81	① 식용유를 두른 팬에 달걀을 깨뜨린 후 소금으로 간하여 익힌다.
			콩기름	2.02	
			소금	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	미트볼스파게티	파스타, 스파게티	33.75	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 미트볼, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			미트볼, 냉동	13.5	
			토마토 소스	13.5	
			양송이버섯, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색	6.75	
			올리브유	2.7	
			소금	0.14	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		닭곰탕	닭고기, 삶은것	67.5	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
			양파, 생것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			대추야자, 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		고등어살데리야끼구이	고등어, 생것	40.5	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 굵은 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 깨랑, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			맛술	1.35	
			물엿	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
		취나물무침	취나물, 참취, 생것	47.25	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 취나물, 다진파, 다진마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	채소호빵	빵, 채소 전빵	67.5	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[금]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		유부장국	두부, 유부	27	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		대패삼겹콩나물볶음	돼지고기, 삼겹살	60.75	① 대패삼겹살과 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 간장, 굴소스, 다진마늘, 파, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 양파와 대패삼겹살을 볶다가 양념장과 콩나물을 넣고 볶는다.
			콩나물, 생것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			굴 소스	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썰다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		굴	굴, 조생, 생것	67.5	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[토]	저녁	닭살필라프	몹살, 백미, 생것	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭고기, 양배추, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 닭가슴살과 다진마늘을 넣고 볶는다. ④ 닭고기가 반쯤 익으면 2의 양배추, 양파, 당근과 굴소스, 참기름을 넣어 볶는다. ⑤ 재료가 모두 익으면 밥과 깨를 넣고 볶아낸다.
			닭고기, 살코기, 생것	40.5	
			굴 소스	6.75	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		들깨시래깃국	무시래기, 잎	27	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 시래기와 들깨가루, 소금을 넣고 푹 끓인다.
			들깨, 말린것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		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, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제비	밀, 중력밀가루	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜬어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		호상발효유	요구르트, 호상	85	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		오징어묵국	오징어, 생것	33.75	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.14	
			소금	0.14	
		달걀당면전	달걀, 생것	40.5	① 당근과 대파는 잘게 다지고, 달걀은 그릇에 푼다. ② 당면은 끓는 물에 끓인 후 적당한 크기로 썬다. ③ 달걀물에 채소와 당면을 넣어 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 전을 부친다.
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			파, 대파, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		잼샌드위치	빵, 식빵	54	① 빵에 잼을 바른 후 다른 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
			딸기, 잼	6.75	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버	4.05	
			멥쌀, 현미	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		꽃게된장국	게, 꽃게, 생것	54	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 꽃게는 손질하여 적당한 크기로 찢다. ③ 채소와 두부는 적당한 크기로 찢다. ④ ①에 꽃게와 채소, 두부를 넣어 끓인다.
			두부	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		소불고기	소고기, 등심	60.75	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		양배추숙쌈/양념장	양배추, 생것	47.25	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 양배추는 찢기에 넣고 투명해질 때까지 찢은 양념장을 곁들인다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단호박꿀잼	호박, 단호박, 생것	108	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찢다. ② 찢 단호박에 꿀을 올려 낸다.
			꿀	6.75	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[수]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		시금치말은국	시금치, 생것	40.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 시금치, 대파는 적당한 크기로 찢다. ③ ①의 육수에 시금치, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 재료가 익으면 대파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 재래	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
		돼지고기수육/쌈장	돼지고기, 삼겹살	60.75	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢다.
			쌈장	4.05	
			파, 생것	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			생강, 뿌리줄기	0.68	
			소금	0.14	
			월계수, 잎, 말린것	0.14	
		상추유자청무침	상추, 로메인, 생것	40.5	① 상추와 오이는 적당한 크기로 찢다. ② 유자청, 식초, 레몬즙으로 소스를 만든다. ③ 채소에 소스를 버무려 낸다.
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			유자 농축액, 당절임	4.05	
			레몬 과즙	0.68	
			식초, 현미식초	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		치즈스틱	치즈스틱	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[목]	저녁	울무밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			울무, 도정, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지	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, 제래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		두부두루치기	두부	67.5	① 물에 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 찢다. ③ 대파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 다진마늘, 고추장, 진간장, 설탕과 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 두부와 ④의 양념장을 올리고, 두부가 반정도 잠기게 ①의 육수를 부어 끓인다. ⑥ 대파를 넣고 한 번 더 익혀 낸다.
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고추장, 개량	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			설탕, 가루	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		표고버섯무침	표고버섯, 생것	47.25	① 표고버섯은 적당한 크기로 손질한 후 끓는 물에 데쳐 물기를 제거해둔다. ② 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ ①의 표고버섯에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	108	
		두유	두유, 대두	380	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[금]	저녁	검정콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			콩(대두), 서리태	4.05	
		달걀국	달걀, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	13.5	
			멸치, 대멸치	4.05	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		탕수육	탕수육	54	① 탕수육은 식용유에 튀겨 기름기를 빼둔다. ② 양파와 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 적당한량의 물과 레몬즙, 설탕, 진간장을 넣고 끓이다가 양파, 당근, 피망을 넣어 끓인다. ④ 채소가 익으면 전문물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑤ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 빨간색	6.75	
			콩기름	4.05	
			레몬 과즙	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
		가지양념찜	가지, 생것	54	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 양념을 끼얹어 찜 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			마늘, 파	1.35	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	간장비빔당면	당면, 고구마, 말린것	13.5	① 당근, 시금치, 단무지, 어묵은 채썬다. ② 당면은 삶아서 체에 발쳐 물기를 제거한다. ③ 시금치는 끓는 물에 데치고 당근, 어묵은 콩기름을 두른 팬에 각각 볶아 식힌다. ④ 달걀은 지단을 부친 후 채 썬다. ⑤ 삶은 당면, 볶은 재료, 단무를 함께 넣고 진간장, 설탕, 참기름, 식초, 깨, 지단을 넣고 간을 맞춰 제공한다.
			단무지, 염절임	6.75	
			달걀, 생것	6.75	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			시금치, 생것	4.05	
			식초, 간장	4.05	
			어묵, 튀긴것	4.05	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		우유	우유	200	

2025년 11월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[토]	저녁	새우살덮밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 굴소스, 간장, 참기름, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올려 낸다.
			새우, 시바새우, 생것	54	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			간장, 채래	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			굴 소스	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			전분, 감자, 가루	0.41	
		아욱된장국	아욱, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 아욱과 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		콩나물무침	콩나물, 생것	47.25	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 데친 콩나물에 다진 대파, 다진 마늘, 소금, 고춧가루, 참깨, 참기름을 넣어 버무려낸다.
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	모닝빵감자샌드위치	빵, 모닝빵	67.5	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다. ② 으깬 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자, 대지, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	
		우유	우유	200	