

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상주는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스해도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상주, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		조갯살된장국	바지락, 통조림	64	① 조갯살은 씻어 물기를 빼고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		두부조림	두부	120	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 자른 뒤 팬에 기름을 두르고 노릇하게 구워낸다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진파, 다진마늘, 깨소금, 고춧가루를 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	7	
			콩기름	4	
			파, 대파, 생것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.4	
		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 굴고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
			멥쌀, 백미, 생것	80	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[월]	저녁	달걀채소볶음밥	달걀, 생것	60	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			콩기름	7	
			간장, 제래	3	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추맑은국	부추, 채래종, 데친것	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썰다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		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 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	크림소스스파게티	우유	56	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썰다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			파스타, 스파게티, 말린것	40	
			양파, 생것	16	
			베이컨	8	
			양송이버섯, 생것	8	
			크림, 유지방 45%	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			마늘, 깎마늘, 생것	3.2	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[화]			올리브유	3.2	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	치즈주먹밥	멤쌀, 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 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	16	
			당근, 뿌리, 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	
	점심	백미밥	멤쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		무채양파국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무와 양파는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		갈치살구이	갈치, 생것	60	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 찢고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		상추사과무침	상추, 적하계, 생것	45	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 상추, 사과, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 무친다. ③ 깨를 뿌려낸다.
			사과, 부사(우지), 생것	18	
			간장, 제래	1.8	
			설탕, 백설탕	1.8	
			식초, 쌀식초	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	갓, 생것	2.24	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 도정, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		숙주나물	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	꿀떡	멥쌀떡, 꿀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	양송이소프	소프, 양송이 소프, 가루, 끓인것	16	① 냄비에 물을 붓고 양송이소프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		마늘빵	빵, 마늘빵	96	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		감자옹심이국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② (감자를 갈아서 만들 경우): 감자를 갈아준 뒤 녹말을 가라앉혀 물은 제거하고, 감자전분을 먹기 좋은 크기로 적당하게 뭉쳐둔다. (감자전분으로 만들 경우): 감자전분은 물을 조금 넣어 먹기 좋은 크기로 적당히 동그랗게 뭉쳐둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장_재래	0.8	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[수]	점심		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		채소달걀찜	달걀, 생것	60	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		연근튀김	연근, 생것	63	① 연근은 적당한 두께로 썰고, 식초, 소금을 넣은 물에 넣어 데친 후 물기를 뺀다. ② 연근에 튀김가루를 묻힌다. ③ 튀김냄비에 공기류를 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			공기류	14.4	
			밀, 튀김가루	9	
			식초, 사과식초	1.8	
			소금	0.18	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부된장국	호박, 애호박, 생것	24	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썬다. ③ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썬다. ④ 육수에 호박, 양파, 두부를 넣어 끓이고, 마지막에 된장을 풀어 살짝 더 끓인다.
			두부	11.2	
			양파, 생것	6.4	
			된장, 개량, 찌개용	3.2	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		돈육어묵볶음	돼지고기, 안심, 생것	60	① 돼지고기와 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기류를 두르고 다진 마늘을 볶다가 돼지고기와 어묵, 파를 넣고 함께 볶는다.
			어묵, 튀긴것	20	
			파, 생것	10	
			공기류	5	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			간장, 깨랑, 양조	3	④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		상추파채무침	상추, 적상추, 생것	18	① 파는 채 썰어 찬물에 담가 매운 맛을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 상추, 채 썬 파, 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 간장을 넣고 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	9	
			간장, 제래	3.6	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
	아침	채소찐빵	빵, 채소 찐빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	백미	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잔치국수	국수, 소면, 말린것	81	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부셔 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	18	
			호박, 애호박, 생것	18	
			파, 생것	5.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	
			콩기름	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.9	
			소금	0.72	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		고로케/케첩	크로켓, 채소 크로켓, 냉동	72	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고로케를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			토마토 케첩	9	
			콩기름	7.2	
		양상추샐러드(오리엔탈드레싱)	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 마늘은 다지고 그릇에 간장, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 오리엔탈드레싱을 만든다. ③ ①에 ②를 넣고 골고루 버무린다.
			간장, 깨랑, 양조	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[목]	저녁		참기름	0.16	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청경채완은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 찢다. 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, 깰마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		닭가슴살버터구이	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리숙회(육임자소스)	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 감정깨, 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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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, 깰마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		바나나	바나나, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
			멥쌀, 백미, 생것	32	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	잔멸치주먹밥	당근, 뿌리, 생것	4.8	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.
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통일배, 현미, 생것	4	
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			청국장	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		대구살간장조림	대구, 생것	80	① 대구살은 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 넣고 양념의 반을 끼얹고 ①를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			양파, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		대구양파볶음	당근, 뿌리, 생것	36	① 당근과 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깐마늘, 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 썰다. ④ 마늘 생강 세요적으로 다진다
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			잡쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	



2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[금]		계곡밥	고춧가루, 가루	0.96	③ 기름, 양파, 대파, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 겹겹으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀양파국	달걀, 생것	40	① 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 굵게 푼고 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달걀, 양파와 대파를 넣어 끓인다. ④ 참기름을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		소불고기	소고기, 설도(설깃살), 생것	70	① 쇠고기, 양파, 당근, 대파를 썰어준다. ② 간장, 올리브오일, 다진마늘, 다진파, 참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 준다. ③ 소고기에 양념장을 부여 채워둔다. ④ 팬에 기름을 두르고 불고기를 볶아준다.
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		파프리카오이무침	오이, 다다기, 생것	36	① 파프리카는 먹기 좋게 썰어준다. ② 오이는 반으로 갈라 0.5cm 두께로 어슷하게 썰어, 넓은 불에 달아 소금에 절였다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짠다. ③ 다진 마늘, 간장, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만든다. ④ 파프리카, 오이에 양념장을 넣어 버무린다.
			식초, 양조	9	
			파프리카, 노란색, 생것	9	
			파프리카, 빨간색, 생것	9	
			설탕, 백설탕	3.6	
		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 겹겹으로 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	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	으깬고구마범벅	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	56	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 대친다. ③ 으깬고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			포도, 건포도	3.2	
		과채주스	과일채소 음료	200	
	아침	호밀빵/밀기떡	호밀빵	32	
			밀기, 떡	4	
		우유	우유	200	
	점심	옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		소고기뭇국	소고기, 양지, 생것	48	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 쇠고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		과일소스두부탕수	두부	80	① 두부는 2cm×2cm 크기로 썬다. ② 당근, 양파, 청피망을 1.5cm×1.5cm 크기로 썬 후 기름에 볶는다. ③ 두부는 물기를 제거하고 전분을 묻혀 160℃ 식용유에 튀긴다. ④ 전분을 물과 1:1 비율로 섞어서 전분물을 만든다. ⑤ 사과즙, 파인애플, 설탕, 소금을 넣어 한소끔 끓이다가 전분물을 약간씩 넣어 저어가면서 소스를 걸쭉하게 만든다. ⑥ 튀긴 두부를 소스에 넣어 버무린다.
			피망, 초록색, 생것	24	
			전분, 감자, 가루	8	
			사과 주스	5	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			설탕, 백설탕	4	
			양파, 생것	4	
			콩기름	4	
			파인애플, 생것	3	
		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	
			배추, 생것	32	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[토]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹일으로 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우거지들깨국	배추, 생것	22.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 우거지는 삶아 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 그릇에 ②을 담고 된장, 다진 마늘, 우춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 냄비에 ③를 넣어 볶다가 육수를 부어 끓인 후 들깨를 넣는다.
			된장, 개량	12	
			들깨, 말린것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		고구마닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	70	① 닭은 한입 크기로 잘라 끓는물에 데친다. ② 양념장에 닭을 버무려 놓는다. ③ 고구마, 양배추, 양파, 깻잎은 2cm X 2cm 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다. ④ 팬에 기름을 두르고 양념된 닭을 볶다 거의 익었을 때 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 마지막으로 깻잎을 넣는다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	20	
			떡볶이	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			들깨잎, 생것	6	
			양배추, 생것	6	
			간장, 채래	4	
			고추장, 채래	4	
			파, 대파, 생것	4	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.6	
			카레, 가루	0.6	
			호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 보형고 다듬고 썰어 소금에 살짝 절인 후 무에 찹쌀가루를 뿌린다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		애호박나물	간장, 제재	0.9	① 애호박은 두께를 5mm로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 절기를 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 채벌리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	
		백설기	엿쌀떡, 백설기	64	
	아침	유부초밥	엿쌀, 백미, 생것	32	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	24	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			피망, 초록색, 생것	4.8	
			식초, 사과식초	1.6	
			간장, 제재	0.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.8	
			콩기름	0.8	
		작두콩차	작두(도두), 말린것	6	① 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자맑은국	감자, 대지, 생것	48	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰는다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 제재	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
		새송이달걀전	큰노타리버섯(새송이버섯), 생것	60	① 새송이버섯은 얇게 채썰어 둔다. ② 달걀을 풀고 밀가루를 넣는다. ③ ②에 썰 새송이버섯을 넣고 살짝 소금 간을 한다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 구워 제공한다.
			달걀, 생것	40	
			밀, 중력밀가루	10	
			콩기름	6	
			소금	2	
		참치채소볶음	가다랑어, 유자통조림	54	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[일]	아침	배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.18	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.
			배추, 생것	32	
			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	
	저녁	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		시금치된장국	시금치, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 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, 깎마늘, 생것	0.8	
		삼겹살구이	삼치살	60	① 삼치를 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		우영채조림	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	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 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	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	마들렌	케이크, 파운드케이크	64	
		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 깔고 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	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		미역국	미역, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기채소조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 겉대로 씻는다. ④ 냄비에 물을 붓고 쇠고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부채소전	두부	72	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 공기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	18	
			밀, 중력밀가루	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			공기름	9	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[월]		배추김치	소금	0.36	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.
			배추, 생것	32	
			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	
	저녁	백미밥(추가)	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		양송이수프	스프, 양송이 스프, 가루, 끓인것	16	① 냄비에 물을 붓고 양송이스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		생선까스	대구 튀김, 냉동	60	① 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			공기름	20	
		마카로니샐러드	오이, 취정, 생것	18	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 깎둑썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 전란	14.4	
			파스타, 마카로니, 말린것	12.6	
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			설탕, 백설탕	0.9	
			소금, 천일염	0.9	
			파슬리, 말린것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	로제소스스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	32	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 공기름을 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			토마토 소스	16	
			우유	11.2	
			양송이버섯, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			크림, 유지방 45%	8	
			공기름	3.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			엿쌀, 백미, 생것	48	
			김치, 배추 김치	12.8	
			당근, 뿌리, 생것	12.8	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[화]	아침	김치주먹밥	파프리카, 초록색, 생것	8	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.
			콩기름	2.4	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.32	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부찌개	두부, 순두부	160	① 냄비에 물을 붓고 열기로 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭강정	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	36	
		아욱나물무침	아욱, 생것	56	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.



2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	다시마뚫국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 나박썰기한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추무침	부추, 제래종, 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 ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			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 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 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	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	240	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	24	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			설탕, 백설탕	4	
10[수]	아침	고구마토피아	빵, 식빵	64	① 고구마의 껍질을 벗긴 뒤 찜기에 찌준다. ② 옥수수통조림은 체에 밭쳐 물기를 제거한다. ③ 불에 찐고구마를 넣어 으갠 다음 옥수수, 올리고당을 넣고 섞어준다. ④ 식빵 한 면에 ③을 올린 다음 모짜렐라치즈를 올리고 식빵으로 덮어준다. ⑤ 팬에 버터를 살짝 두르고 ④를 올려 치즈가 녹을 때까지만 구워준다. ⑥ 고구마토피아가 식으면 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
			고구마	24	
			옥수수, 홀케널, 통조림	16	
			치즈, 모짜렐라	8	
			물엿	1.6	
			버터	1.6	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배춧국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돈육볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기, 당근, 피망, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 피망, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			콩기름	5	
			토마토 케첩	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		단호박꿀찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찜는다.
			꿀	3.6	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		떡국	멥쌀떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 가래떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	완자조림	돼지고기, 등심, 생것	80	① 모든 재료를 준비하고, 양파는 껍질을 벗겨 큼직하게 잘게 다지고, 대파는 손질하여 어슷썰어둔다. ② 분량의 돼지고기, 양파, 빵가루, 계란, 소금, 후추, 마늘, 생강을 믹서에 넣고 간다. ③ 간 돼지고기는 한입 크기로 동그랗게 만든다. ④ 돼지고기 완자를 굽는 물에 살짝 익힌다. ⑤ 팬에 진간장, 설탕, 올리고당, 맛술, 대파와 물을 넣고 끓인다. 익힌 소고기 완자를 넣고 졸이고, 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			밀, 빵가루	10	
			간장, 제래	6	
			맛술	3	
			물엿	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	1	
			생강, 부리줄기, 생것	0.6	
			소금, 정제염	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		호두마늘종볶음	마늘종, 꽃줄기, 생것	27	① 마늘종은 적당한 크기로 찢는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘종, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 호두를 넣어 한번더 볶는다. ⑤ ④에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			호두, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	찐밤	밤_생것	48	① 찜통에 밤을 담아 찐다.
		우유	우유	200	
	아침	햄채소주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			멸활, 백미, 생것	72	
			달걀, 생것	45	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[목]	점심	오므라이스	소고기, 등심, 생것	36	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 쇠고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 지은 밥을 넣어 볶다가 토마토케첩을 넣어 골고루 섞는다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 공기를 두른 팬에 부어 부친 후 ④의 볶은 밥을 얹은 뒤 모양을 잡아 감한다.
			양파, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			토마토 케첩	9	
			공기름	4.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		실파미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쪼쪼 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감한 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 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	
		편만두	만두, 고기 만두, 냉동	90	① 찜통에 만두를 담아 찜다.
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		육개장	소고기, 양지, 생것	48	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 쇠고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 쇠고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 쇠고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선크, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			고사리, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			간장_재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	임연수엿장조림	고춧가루, 가루	0.48	① 임연수는 손질하여 적당한 크기로 찢어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 앙념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 익히다가 앙념을 끼얹으며 조리한다.
			임연수어, 생것	60	
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		들깨무나물	무, 조선태, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			들깨, 말린것	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	찰케리얼/우유	우유	160	
			시리얼, 쌀	64	
	아침	찰보리빵	빵, 팥빵	48	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	72	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	30	① 어묵은 적당한 크기로 찢는다. 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, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			청경채, 생것	63	
			파, 생것	2.7	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[금]		청경채나물	간장, 재래	0.9	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		바지락국	바지락, 생것	32	① 바지락은 소금물에 깨끗이 씻는다. ② 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ③ 육수에 바지락살, 양파를 넣고 마늘, 소금으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			참기름	0.48	
			다시마, 말린것	0.32	
		두부양배추제전	양배추, 생것	50	① 양배추를 얇게 슬라이스로 썰고, 두부는 으깨준다. ② 물기제거한 ①에 소금, 후추로 간을 하고 달걀과 전분가루를 넣어 섞어준다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			두부	40	
			달걀, 생것	30	
			콩기름	14	
			전분, 감자, 가루	4	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.6	
		팽이버섯나물	팽이버섯, 생것	63	① 팽이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 팽이버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 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 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 버무리 소를 만든다.
			무, 조선태, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			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	
	저녁간식	가래떡구이/조정	멸살떡, 가래떡	128	① 팬을 달구고 가래떡을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 조정과 결인다.
			조정, 쌀	4.8	
	아침	건새우주먹밥	육수수, 매육수수, 말린것	2	① 건새우를 썬 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 채에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			멸살, 백미, 생것	64	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.6	
	점심	보리차	보리차, 추출	200	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		기장밥	멸살, 백미, 생것	80	
			기장, 도정, 생것	4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 속갓은 적당한 크기로 찐다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
		속갓된장국	속갓, 생것	56	
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기잡채	소고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ③ 소고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. ⑤ ④에 삶은 당면, 시금치, 느타리버섯을 넣어 섞고 간장, 소금, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당면, 말린것	20	
			양파, 생것	20	
			시금치, 생것	15	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 제래	7	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.6	
	초유물기문초		녹두묵	45	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리브당, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다.
			간장, 제래	1.8	
			김, 참김, 말린것	0.54	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[토]		콩조림	마늘, 편마늘, 생것	0.18	③ 감은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			참기름	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.02	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙주완은국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기구이	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자조림	감자, 대지, 생것	72	① 감자는 적당한 크기로 썬다. 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, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	송편	엿쌀떡, 송편, 개	128	
		우유	우유	200	
		팥샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵 하 쪼며에 잼을 바른고 다른 식빵을 얹어 던는다



# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[일]	아침		말기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	점심	찰쌀현미밥	찰쌀, 백미, 생것	80	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰다. 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	0.48	
		연두부/흑임자소스	두부, 연두부	108	① 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.8	
			설탕_백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
		고등어살가래구이	고등어, 생것	60	① 고등어는 적당한 크기로 자른다. ② 전분가루와 카레가루를 섞어 고등어살에 묻힌다 ③ 후라이팬에 식용유를 두르고 노릇하게 익힌다.
			콩기름	4	
			전분, 감자, 가루	2	
			카레, 가루	2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사골맛국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 찌물을 뺀다. ② 찌물을 뺀 사골과 잡뼈에 넉넉히 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓어오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 국물을 따뜻하게 끓인다. ⑤ 파는 송송 썰어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		달걀채소볶음	달걀, 생것	50	① 달걀은 삶아 익히고 찬물로 식힌 후 껍질을 벗겨 2등분한다. ② 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 파프리카, 파와 양념을 넣어 볶고 달걀을 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			콩기름	5	
			토마토 케첩	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		맛살볶음	깨끗살	27	① 맛살, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 맛살과 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.8	
			참기름	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 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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선헌, 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	노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	96	
		오미자차	오미자차, 말린것	4.8	
	아침	김가루주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 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	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 말치로 옥수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	
			양파, 생것	20	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[월]	점심	오리주물럭	파, 생것	10	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장, 제래	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 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, 뿌리, 생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장, 제래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		짜장밥	맵쌀, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 돼지, 생것	18	
			짜장소스	18	
			양파, 생것	9	
			호박, 애호박, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	들깨웃국	무, 조선했, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 재래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		춘권튀김	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		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 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		굴	굴, 조생, 생것	80	
	저녁간식	밤식빵	빵, 식빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	잉글리쉬머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	64	
		오렌지주스	오렌지 주스	80	
		수수밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		느타리버섯국	에느타리버섯, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[화]	점심	두부부침	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
		견과류말치볶음	말치, 잔말치, 삶아서 말린것	27	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 말치와 아몬드, 호두를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			아몬드, 말린것	9	
			호두, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			물엿	0.36	
			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 썰다. 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 절임부터 켜켜이 소를 버르고 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	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	저녁	얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 얼갈이는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		소고기창조림	소고기, 사태(알싸태), 생것	60	① 쇠고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 삶고 건져내어 겉대로 헹는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		상추유자청무침	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			상추, 로메인, 청상추, 생것	45	
			유자 농축액, 당절임	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
	저녁간식	깍두기	감치, 깍두기	32	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 올려 굴러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
		웨이감자구이	감자, 대지, 생것	112	
			버터	8	
			소금	0.32	
	아침	우영주먹밥	멥쌀, 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	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.4	
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		파프리카달걀말이	달걀, 생것	100	
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[수]	점심		당근, 뿌리, 생것	6	
			소금	0.4	
		연근조림	연근, 생것	36	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		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 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		시금치맑은국	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, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		점담	닭고기, 생것	80	① 닭은 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 쪄낸다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			브로콜리, 생것	54	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		참깨브로콜리무침	참깨, 원개, 볶은것	1.8	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 1을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 먹서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	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 썰다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 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, 조선크, 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	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	아침	미니와플	밀, 팬케이크가루	24	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 와플팬에 버터를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	8	
			우유	8	
			버터	2.4	
		우유	우유	200	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오이소면비빔국수	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 돌려깎기하여 얇게 썰고 소금에 살짝 절인 후 물기를 제거한다. ② 마늘은 다진 후 소금, 생강즙, 참기름과 함께 돼지고기에 버무려 밑간한다. ③ 적색 파프리카는 불랜더에 넣어 갈고 간장, 설탕, 참기름과 함께 섞어 양념을 만든다. ④ 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ⑤ 팬에 참기름을 두르고 ②를 볶는다. ⑥ 그릇에 소면, 오이, 돼지고기를 담고 파프리카 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			국수, 소면, 말린것	36	
			돼지고기, 등심, 생것	36	
			파프리카, 빨간색, 생것	18	
			참기름	0.9	
			참기름	0.54	
			간장, 재래	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.18	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	



# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[목]	점심	우동국물	무, 조선무, 생것	8	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 산분해	1.6	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		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 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	
			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	
		고구마튀김	고구마, 생것	90	① 고구마는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 튀김가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 ①에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			콩기름	9	
			밀, 튀김가루	5.4	
	18[목]	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부장국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		해물찜	오징어, 생것	80	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 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 얹고 뚜껑을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다. ⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	60	
			홍합, 생것	30	
			콩나물, 생것	16	
			미나리, 물미나리, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	메추리알장조림	고춧가루, 가루	1	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 메추리알과 양념을 넣고 조린다.
			메추리알, 생것	54	
			간장, 개량, 양조	9	
			설탕, 백설탕	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	후추, 검은후추, 가루	0.18	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 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.
			배추, 생것	32	
			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	
	저녁간식	수제블루베리우유	우유	160	① 블루베리를 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			블루베리, 생것	80	
	아침	달걀당근볶음밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 당근을 볶다가 달걀을 저어가며 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	64	
			당근, 뿌리, 생것	32	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		작두콩차	작두(도두), 말린것	6	① 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다
		잡곡밥	엷쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엷쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
			달걀, 생것	16	① 다시멸치와 다시마로 육수를 낸다.
			김, 참김, 말린것	4.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.12	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[금]	점심	김파국	파, 대파, 생것	1.12	② 대파를 2cm길이로 썰어준다. ③ 육수에 달걀을 푼 다음 썰어준 대파와 함께 넣어 더 끓여준다. ④ 국간장과 소금으로 색과 간을 맞추고, 마지막에 김가루를 올려 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.8	
			간장, 제래	0.48	
			소금, 굵은소금	0.16	
		닭가슴살브로콜리볶음	닭고기, 가슴, 생것	60	① 닭가슴살과 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파와 브로콜리를 넣고 함께 볶는다.
			브로콜리, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		호박고지나물	호박고지, 예호박, 말린것	9	① 호박고지는 물에 불린후 씻어 물기를 제거한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 호박고지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ④ 팬에 들기름을 두르고 ③을 넣어 볶고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			들기름	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
	19[금]	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		양배추된장국	양배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.85	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		마파두부	두부	60	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ④ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	20	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			고추장, 개량	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		폴면채소무침	국수, 풀면, 말린것	81	① 풀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		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, 조선투, 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	
		매실차	매실 음료	160	
			호박, 단호박, 생것	56	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	단호박견과류칩	꿀	4.8	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다. ③ 팬에 견과류를 넣고 볶는다. ④ ③에 꿀을 넣고 골고루 섞은 후 ②의 단호박 위에 올린다.
			땅콩, 볶은것	1.6	
			아몬드, 볶은것	1.6	
			잣, 볶은것	1.6	
			호두, 말린것	1.6	
	아침	단팥빵	빵, 팥빵	80	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		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, 제레	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	90	① 돼지갈비는 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	6	
			간장, 개량, 양조	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		유채나물무침	유채, 잎, 생것	63	① 유채나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 유채나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제레	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[토]		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어, 유지방조림	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썰는다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	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	
		시금치달걀찜	달걀, 생것	80	① 시금치, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			시금치, 생것	20	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		호두마늘중볶음	마늘중, 생것	27	① 마늘중은 적당한 크기로 썰는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘중, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 호두를 넣어 한번더 볶는다. ⑤ ④에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			호두, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	240	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	24	
			설탕, 백설탕	4	
			멥쌀, 백미, 생것	48	
			가다랑어, 유지방조림	24	
			김, 김밥용김, 말린것	4.8	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	참치주먹밥	마요네즈, 전란	3.2	① 밥을 고슬고슬하게 짓고, 밥에 참기름과 깨를 넣어 섞는다. ② 참치는 기름기를 제거한다. ③ 참치에 마요네즈, 소금, 설탕, 식초를 넣고 섞는다. ④ 적당량의 밥에 참치를 넣어 둥글게 만들고, 감가루를 굴려 묻힌다.
			설탕, 백설탕	0.8	
			식초, 쌀식초	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	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, 깎마늘, 생것	0.8	
		두부조림	두부	120	① 두부는 물기를 제거한 후 사방 3cm크기로 자른 뒤 팬에 기름을 두르고 노릇하게 구워낸다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진파, 다진마늘, 깨소금, 고춧가루를 넣고 양념장을 만들어 두부를 넣고 양념장을 끼얹어가며 조리준다.
			간장, 개량, 양조	7	
			콩기름	4	
			파, 대파, 생것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.4	
		버섯탕수	큰느타리버섯(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 찢는다. 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	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[일]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	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.
			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	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		홍합탕	홍합, 생것	32	① 홍합은 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 무는 나뭇썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 무를 넣어 볶다가 홍합을 넣고 물을 부어 끓이다가 파와 마늘을 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭가슴살부추볶음	닭고기, 생것	60	① 닭가슴살과 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파와 부추를 넣고 함께 볶는다.
			부추, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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, 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 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		무생채	무, 조선무, 생것	63	① 무는 채 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
	저녁간식	수제비	밀, 중력밀가루	72	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 애호박, 당근은 적당한 크기로 썰다. ④ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ⑤ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 우춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		우유	우유	200	
	점심	족미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 족미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 족미버, 현미, 생것	4	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	60.8	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		대구살전	대구, 냉동	60	① 가시 제거한 대구살을 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 우 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	10	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	점심	아삭이고추된장무침	고추, 오이고추, 생것	63	① 고추는 적당한 크기로 송송 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고추, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[월]		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, 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	작은백미밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기볶음우동	국수, 우동, 생것	160	① 우동면을 삶아 찬물에 식혀 건져낸다. ② 소고기는 밑간하여 준비하고 양파,피망,당근,표고버섯은 채를 썰어놓고 숙주는 꼬리를 제거하여 손질에 둔다. ③ 콩기름을 두른팬에 마늘과 썰어둔 야채를 볶다가 쇠고기를 넣고 간장, 굴소스로 간을 하여 준다. ④ 마지막으로 우동과 숙주를 넣고 볶아 마무리한다.
			소고기, 한우, 살코기, 생것	30	
			숙주나물, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			굴 소스	4	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			물엿	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		달걀찜국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	45	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑계 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			간장, 재래	0.54	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.18	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치		소금	0.18	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 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.
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선크, 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	팔죽	팔, 볶은팔, 말린것	32	① 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 한 번 끓이고 물을 버린 뒤, 다시 물을 붓고 팔을 익힌다. ② 매향과 찹쌀은 불려둔다. ③ 삶은 팔은 뜨거운 물에 발쳐 으개면서 팔 삶은 물과 앙금을 내린 후 앙금은 가라앉히고 윗물은 다른 냄비에 따른다. ④ 냄비에 담긴 팔 윗물에 매향과 찹쌀을 넣어 끓이다가 찰알이 퍼지면 팔 앙금을 넣고 저어가며 조금 더 끓이고 소금, 설탕으로 간한다.
			매향, 백미, 생것	4.8	
			찹쌀, 백미, 생것	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			소금	0.32	
		물김치	김치, 동치미	32	
	아침	두부주먹밥	매향, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다지고, 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으갠다. 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 뭉친다.
			두부	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		작두콩차	작두(도두), 말린것	6	① 물에 작두콩을 넣고 오래도록 끓인 후 제공한다
		백미밥	매향, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		채수달고기국	닭고기, 살코기, 생것	40	① 닭안심을 한입크기로 찢고 밀간에 버무려 10분간 둔다. ② 양배추, 당근을 가늘게 채썬다. 대파는 어슷썬다. ③ 닭고기와 닭가슴살을 넣고 다진마늘, 닭안심, 양파, 양배추, 당근, 대파를 넣고 중불에서 2분간 볶은 후 물과 다시마를 넣는다.
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			무, 조선크, 생것	8	
			파, 대파, 생것	3.2	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[화]	점심	계국찜조각	다시마, 말린것	1.6	③ 끓인 물에 계국찜을 두르고 계국, 미나리를 넣고 끓인다. ④ 끓여오르면 양배추, 당근, 대파를 넣어 13분 끓인 후 다시마를 건져낸다. ⑤ 국간장을 넣어 1분간 끓인 후 부족한 간은 소금으로 더한다.
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
		치즈오믈렛	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 치즈를 넣어 녹인다.
			우유	20	
			치즈, 체다	20	
			콩기름	5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		웨이감자구이	감자, 대지, 생것	126	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 올려 굴러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			버터	9	
			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 썰는다. 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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 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	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			청국장	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			돼지고기, 생것	60	
			콩나물, 삶은것	40	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기콩나물찜	간장, 개량, 양조	8	① 돼지고기는 미리 밀간을 해둔다. ② 콩나물은 깨끗이 씻어 데쳐놓는다. ③ 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 밀간이 된 돼지고기를 부다가 콩나물과 야채를 넣어 쪄낸 후 마지막에 참기름을 넣어준다.
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		파프리카무침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썬다. ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			설탕, 백설탕	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.9	
			식초, 사과식초	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, 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, 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	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	호박떡	엿쌀떡, 백설기	60.75	
			호박, 단호박, 생것	20.25	
		우유	우유	200	
	아침	당근라페샌드위치	빵, 식빵	64	① 당근은 껍질을 벗기고 채를 썬다. ② 머스터드소스, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 당근채와 섞는다. ③ 식빵을 구워 한 쪽에 마요네즈를 바른다. ④ ③에 ②를 올리고 구운 식빵 한 쪽을 덮은 뒤, 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	56	
			겨자 페이스트	4.8	
			올리브유	3.2	
			레몬 과즙	1.6	
			마요네즈	0.8	
			소금	0.16	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[수]	점심	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		백미밥	찹쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		게살탕	게맛살	48	① 당근, 양파, 팽이버섯을 다진마늘과 물을 넣고 끓여준다. ② ①에 크랩살을 넣고 한소금 더 끓여준 뒤 새우젓을 넣는다. ③ ②에 대파를 넣어주고 소금으로 간을 맞춘다.
			파, 대파, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			팽이버섯, 생것	16	
			새우젓, 염절임	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			소금, 천일염	1.6	
		소고기애호박볶음	소고기, 안심(안심살), 생것	70	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 쇠고기와 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	30	
			파, 대파, 생것	3	
			공기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		건파래무침	파래, 말린것	18	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			설탕, 백설탕	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 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	
		찬쌀현미반	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다.

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	양송이맑은국	멸활, 통밀버, 현미, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 잘라놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			양송이버섯, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		고구마맛탕	고구마, 생것	72	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 감정깨로 마무리한다.
			콩기름	18	
			물엿	9	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	① 냄비에 고막을 담고 잠길만큼 물을 부어 끓인다. ② ①의 꼬막살을 발라내고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 오이, 당근, 양파는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ②, ③을 담고 양념을 넣어 골고루 버무리린다.
		꼬막살채소무침	꼬막, 생것	80	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			오이, 다지기, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			식초, 사과식초	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
	저녁간식	우유	우유	320	
		슈크림빵	빵...크림빵	75	
	아침	꼬마김밥	멸활, 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 밑간한다. 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, 염절임	4.8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			시금치, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	200	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 토마토스스, 고추장, 참기름, 호추가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다.
	오징어해물덮밥		멸활, 백미, 생것	80	
			오징어, 생것	50	
			새우, 시바새우, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[목]	점심	숙주나물	토마토 소스	4	⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 양념과 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다.
			전분, 감자, 가루	3	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		숙주된장국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙주는 적당한 크기로 찢다. 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	
		감자샐러드	감자, 대지, 생것	126	① 감자를 찐 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으낸다.
			마요네즈, 난황	9	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부찌개	두부, 순두부	160	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 찢다. 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, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	90	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	6	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
			들깨잎, 생것	63	
			파, 생것	2.7	



# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		갯잎나물	간장, 제래	0.9	① 갯잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 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 부린 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 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	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	삶은달걀	달걀, 생것	48	
		사과주스	사과 주스, 무가당	160	
	아침	밤식빵	빵, 식빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추맑은국	부추, 데친것	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		소고기구이	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 중기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			중기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	36	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당히 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	7.2	
			설탕, 백설탕	7.2	
			간장, 제래	4.5	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[금]		배추김치	참기름	0.36	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 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		버섯찌개	느타리버섯, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 찢는다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 느타리버섯, 표고버섯을 넣고 끓이다가 파를 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	11.2	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		떡갈비구이	미트볼, 냉동	90	① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
		연두부샐러드(오리엔탈드레싱)	두부, 연두부	72	① 연두부는 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 면보를 이용해 수분을 제거한다. ② 김은 구운 후 부숴 김가루를 만들고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 연두부를 담고 김을 올린 후 소스를 곁들인다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			김, 참김, 말린것	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.18	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 썰다. 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.
			참깨, 된깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선풀, 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 생것	64	
		우유	우유	200	
	아침	소고기우영죽먹밥	엷쌀, 백미, 생것	56	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 찬멸치, 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			소고기, 우둔(우둔살), 생것	32	
			우영, 생것	24	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 된깨, 볶은것	0.32	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	80	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엷쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		고등어살찜조림	고등어, 생것	60	① 고등어살은 적당한 크기로 썰어 우춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다지 후 그릇에 담고 간장, 청초, 설탕, 물, 참기름, 무가 함께 섞어 양념을 만든다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
		구들어식약찜조림	고등어, 생것	60	① 고등어살은 적당한 크기로 썰어 우춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다지 후 그릇에 담고 간장, 청초, 설탕, 물, 참기름, 무가 함께 섞어 양념을 만든다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[토]	점심	콩기름	콩기름	3	① 기름은 1인 1~2스푼에 콩기름, 간장, 양파, 물엿, 참기름, 참깨, 참깨 기름, 참깨를 넣고 볶는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		세발나물	세발나물, 생것	63	① 세발나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 세발나물, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리고 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 버르고 겹잎으로 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, 토글, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	세우살미역국	세우, 꽃새우, 생것	세우, 꽃새우, 생것	19.2	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 새우는 적당한 크기로 썰어서 준비한다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 새우를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
	닭가슴살숙주볶음	닭고기, 가슴, 생것	닭고기, 가슴, 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 넣고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리고. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 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, 편마늘, 생것	0.36	
			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 썰다. 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, 조선풀, 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	식빵토스트	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		순두부찌개	두부, 순두부	160	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썰다. 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, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[일]	점심	달걀장조림	후추, 검은후추, 가루	0.16	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 조린다.
			달걀, 생것	60	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		애호박전	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 애호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 애호박에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			호박, 애호박, 생것	63	
			달걀, 생것	9	
			콩기름	9	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.36	
		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 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	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		조갯살맑은국	바지락, 통조림	64	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나뭇썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 볶다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		소고기궁중떡볶이	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고, 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 파는 송송 썰고, 느타리버섯은 먹기좋은 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 떡을 넣어 함께 볶는다.
			멥쌀떡, 가래떡	30	
			느타리버섯, 생것	20	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추나물	양배추, 생것	63	① 양배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	한라봉	귤, 만감류, 한라봉, 생것	80	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	잔멸치주먹밥	멸살, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		포도주스	포도 주스	160	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복엇국	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 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기강정	돼지고기, 뒷다리, 생것	80	① 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무리린다.
			밀, 튀김가루	20	
			달걀, 생것	10	
			콩기름	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	

# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[월]	점심		설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	27	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 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	
		새우간장덮밥	멥쌀, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 양념과 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다.
			새우, 시바새우, 생것	72	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			파, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			콩기름	4.5	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	



# 2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	청경채나물	청경채, 생것	56	① 청경채는 대저 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
		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 썰다. 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	청포도	포도, 청포도, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	200	
	아침	잼치즈샌드위치	빵, 식빵	64	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썰다.
			치즈, 체다	32	
			딸기, 잼	4.8	
		액상발효유	요구르트, 액상	128	
		잡곡밥	엿쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		새알심미역국	찹쌀, 가루	32	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 찹쌀가루에 미지근한 물을 넣어 반죽 한 뒤 새알심을 빚는다. 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			미역, 말린것	0.8	
			간장, 재래	0.32	
			소금	0.16	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[화]	점심	두부양념구이	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고, 구운 두부에 양념을 올린다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	126	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	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 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		오징어찌개	오징어, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 손질한 오징어, 감자, 애호박, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ ①의 육수에 다진 마늘, 고추장, 된장을 풀어 준 뒤 감자, 호박, 오징어, 양파 순으로 재료를 넣고 끓인다.
			감자, 수미, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			고추장, 개량	3.2	
			된장, 재래	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		옥수수달걀말이	달걀, 생것	90	① 파는 송송 썰어둔다. ② 그릇에 달걀과 소금을 넣고, 옥수수와 파를 넣고 섞어준다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②를 부어 계란말이를 만든다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			옥수수, 가당, 통조림	20	
			콩기름	4	
			파, 생것	4	
			소금	2	
		비빔만두	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다지기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			간장, 제래	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
			고춧가루, 가루	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 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	
	저녁간식	두유	두유, 태두	200	
		방울토마토	토마토_방울토마토_생것	56	
		수거기조면반	몹쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 소고기와 당근은 다진다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			완두, 생것	4	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[수]	아침	콩나물국밥	콩기름	4	③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 쇠고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		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, 깐마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		닭가슴살굴소스볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리두부무침	브로콜리, 것	45	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 두부는 으갠다. ③ 그릇에 브로콜리와 으갠두부, 깨, 소금을 넣고 버무린다.
			두부	36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		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 썬다. 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, 재래	0.8	

2025년 12월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		순살가자미찜	가자미, 생것	60	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜는다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜는다.
			파, 대파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
		깍두기	깍치, 깍두기	32	
		양배추유자청샐러드	양배추, 생것	63	① 양배추는 채 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
	저녁간식	우유	우유	200	
		피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	80	