

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 현미	4.05	
		달걀국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		두부강정	두부	60.75	① 두부는 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 양파도 다진다. ② 다진 양파, 다진 마늘, 올리브오일, 간장, 케첩, 고추장을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 양념장을 조리듯이 끓인다. ④ 식용유를 두른 팬에 전분가루를 묻힌 두부를 튀긴다. ⑤ 튀긴 두부에 양념장을 골고루 버무려 낸다.
			양파, 생것	13.5	
			전분, 감자, 가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			토마토 케첩	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			고추장, 개량	0.41	
		가지나물	가지, 생것	47.25	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	꿀호떡	꿀호떡	70	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미	70.2	
			수수, 도정	4.05	
		들깨시래깃국	무시래기, 잎	27	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시래기와 들깨가루, 소금을 넣고 푹 끓인다.
			들깨, 말린것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		소고기파채불고기	소고기, 우둔	47.25	① 소고기, 양파, 당근과 대파는 적당한 크기로 썰고 대파는 얇게 채 썬다. ② 양조간장, 설탕, 물엿, 올리고당 다진 마늘과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 소고기, 양파, 당근과 대파에 양념장을 넣어 재워둔다. ④ 콩기름을 두른 팬에 ③을 넣고 볶은 후 마지막에 파채를 넣어 살짝 익혀 깨를 부려 완성한다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			물엿	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		연근깨소스무침	연근, 생것	54	① 연근은 적당한 크기로 찢는다. ② 끓는 물에 식초를 넣고 ①의 연근을 삶은 후 물기를 뺀다. ③ 믹서기에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 진간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참깨, 흰색, 볶은것	2.7	
			설탕, 가루	0.68	
			식초, 양조	0.68	
			올리브유	0.68	
			참기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	양념꼬치어묵	어묵, 튀긴것	20.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵은 꼬치에 끼운다. ③ 냄비에 육수를 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ 냄비에 고추장, 케첩, 설탕, 다진마늘을 넣어 살짝 끓여서 양념장을 만든다. ⑤ ③의 어묵 위에 ④의 양념장을 발라서 마무리한다.
			토마토 케첩	8.1	
			고추장, 재래	4.05	
			설탕, 백설탕	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			소금	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[수]	저녁	돼지고기깻잎볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 소금으로 밑간을 한다. ③ 양파, 당근, 대파는 다지고, 깻잎은 채 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 ②의 돼지고기, 양파, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 밥을 넣고 볶은 뒤 진간장, 참기름, 깻잎을 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기, 살코기	27	
			양파, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	10.8	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			참기름	2.7	
			콩기름	2.7	
			들깨잎, 생것	0.68	
			소금, 천일염	0.27	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		단호박튀김	호박, 단호박, 생것	54	① 단호박은 적당한 크기로 채 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 단호박을 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			밀, 튀김가루	13.5	
			달걀, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 일미벼, 현미	4.05	
		사골만두국	만두, 고기 만두	47.25	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 김은 구운 후 부수고, 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 냄비에 사골국물을 붓고 만두를 넣어 끓인다. ⑤ 만두가 다 익으면 소금으로 간을 하고 파와 김가루를 올려 낸다.
			소 부산물, 골, 생것	47.25	
			파, 생것	4.05	
			김, 참김, 말린것	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.27	
			소금	0.14	
		콩치살조림	콩치, 조미통조림	60.75	① 콩치(통조림)는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 콩치, 양념장을 넣고 조리다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	47.25	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	바나나	바나나, 생것	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[금]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		콩비지찌개	돼지고기, 목심	40.5	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			비지	27	
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
		닭살찹쌀구이	닭고기, 다리	67.5	① 닭다리살은 키친타올로 핏물을 제거한다. ② 양파와 부추는 적당한 크기로 찢다. ③ 진간장, 참기름과 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 닭다리살을 담고 ③을 넣어 양념한다. ⑤ 양념된 닭다리살에 찹쌀가루를 앞뒤로 골고루 묻힌다. ⑥ 팬에 식용유를 두른 후, ⑤를 굽고 난 뒤 적당한 크기로 자른다.
			양파, 생것	6.75	
			찹쌀, 백미	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		맛살파프리카초무침	게맛살	40.5	① 맛살은 적당한 크기로 찢고, 파프리카는 적당한 크기로 채썬다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 식초, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 맛살과 파프리카를 양념장에 버무리고 깨를 뿌려 낸다.
			파프리카, 빨간색	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 쌀식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	짜장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 떡, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양배추, 생것	6.75	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			고추장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			파, 대파, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.41	
		오렌지주스	오렌지 주스	67.5	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[토]	저녁	참치김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 참치는 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 찢는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진파, 다진마늘을 볶다가 배추김치를 넣고 볶는다. ⑤ 밥과 참치를 넣어 볶다가 참기름을 넣고 살짝 볶는다.
			가다랑어, 유자통조림	40.5	
			김치, 배추 김치	27	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		홍합살미역국	홍합, 생것	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶는다. ③ 홍합살과 적당량의 물을 넣어 끓이다가 간장과 참기름으로 간한다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		김구이	김	2	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	잔치국수	국수, 소면, 말린것	40.5	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 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			콩기름	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			김, 참김, 말린것	0.68	
			소금	0.14	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	① 적당한량의 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, 조선헌, 생것	6.75	
			숙주나물, 생것	6.75	
			토란대, 줄기, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
		새우살데리야끼조림	새우, 시바새우, 생것	54	① 새우는 손질하여 적당한 크기로 썬 후 후추로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 적당한량의 물에 다진대파, 진간장, 올리브오일을 넣고 중약불에서 천천히 끓여 데리야끼 소스를 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 1의 새우와 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 새우가 익으면 ④에 ③의 데리야끼 소스를 넣고 약불에서 조리낸다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			물엿	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			마늘, 생것	1.35	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. 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, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	밤식빵	빵, 밤 식빵	60	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[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 찌든다. ③ 채소와 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, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		간장찜닭	닭고기, 다리	60.75	① 닭은 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓이다가 당면을 넣어 익혀 낸다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		배추나물	배추, 생것	47.25	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찌든다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	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 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		콩나물무채국	콩나물, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 콩나물과 무채, 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20.25	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		치즈돈가스/소스	치즈돈가스	94.5	① 잘 달궈진 팬에 치즈돈가스를 넣어 속까지 잘 튀긴다.
			돈가스소스	9.45	
			콩기름	6.75	
		감귤샐러드	귤, 조생, 생것	54	① 양상추는 손으로 뜯어서 찬물에 담가둔다. ② 당근과 적채는 채썰어 찬물에 담가둔다. ③ 감귤은 껍질을 제거하고, 2/3는 먹기 좋은 크기로 썰고 1/3은 샐러드 드레싱을 만드는 재료로 사용한다. ④ 깐 감귤 1/3에 올리브오일과 레몬즙(식초), 꿀, 소금을 넣고 믹서기에 곱게 갈아 드레싱을 만든다. ⑤ 양상추와 당근, 적채를 물기를 제거한 후 감귤을 넣고 감귤드레싱을 부어 제공한다.
			상추, 양상추	27	
			양배추, 적색, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			올리브유	1.35	
			꿀	0.68	
			레몬 과즙	0.68	
			소금	0.01	
저녁간식	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	27	
		두유	두유, 대두	380	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		복엿국	명태, 복어, 말린것	10.8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		소고기장조림	소고기, 등심	60.75	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		브로콜리초무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
			고추장, 개량	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			식초, 사과식초	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	약과	과자, 약과	54	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미	4.05	
		맑은순두부국	두부, 순두부	47.25	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			당근, 부리, 생것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리	60.75	
		부추무침	부추, 재래종, 생것	47.25	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
		무쌈	무, 조선무, 생것	47.25	① 무는 껍질을 벗겨내고 최대한 얇게 썬다. ② 물(식초와 동량)과 식초, 설탕, 소금을 섞은 배합조에 슬라이스 무를 넣고 절인다.
			식초, 양조	3.38	
			설탕, 백설탕	2.7	
			소금	0.27	
	저녁간식	꿀가래떡	멥쌀떡, 가래떡	80	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	3	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[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.
			맵쌀, 백미, 생것	74.25	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			피망, 빨간색	13.5	
			토마토 케첩	3.38	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		유부팽이버섯국	두부, 유부	27	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 팽이버섯, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			팽이버섯, 백로, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			다시마, 생것	0.27	
		고구마건포도샐러드	고구마, 분질	60.75	① 고구마는 찜통에 찐 후 으갠다. ② 옥수수는 물기를 빼둔다. ③ 으갠 고구마에 건포도, 옥수수, 마요네즈, 설탕을 넣고 버무려낸다.
			옥수수, 가당, 통조림	6.75	
			포도, 건포도	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
			설탕, 백설탕	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요거트, 호상	135	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다. (믹서기에 갈지 않고 잘게 다져 제공 가능)
			블루베리, 생것	67.5	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 버섯과 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			찹쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		버섯맑은국	애느타리버섯, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			표고버섯, 배지재배	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기김치찌침	돼지고기, 등심, 생것	72.9	
			김치, 배추 김치	22.95	
			파, 생것	2.7	
			참기름	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		상추유자청샐러드	상추, 로메인, 생것	47.25	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 그릇에 다진마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
			소금	0.14	
			식초, 사과식초	0.14	
		감자반	감, 맛감, 조미	4.05	
			참기름	1.35	
			소금	0.14	
	저녁간식	붕어빵	팔붕어빵	67.5	① 오븐이나 에어프라이어 등 조리기구에 따라 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		아욱된장국	아욱, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 아욱과 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살간장조림	삼치, 평삼치, 생것	60.75	① 삼치는 적당한 크기로 썰다. ② 무는 나박하게 썰다. ③ 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		부추호박전	부추, 산부추, 생것	20.25	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			호박, 쥬키니, 생것	20.25	
			달걀, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			밀, 부침가루	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금, 정제염	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	저녁	양배추닭고기덮밥	몹쌀, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살과 양배추는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양배추를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소스와 닭가슴살을 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 5를 올린다.
			닭고기, 가슴	40.5	
			양배추, 생것	20.25	
			굴 소스	5.4	
			콩기름	3.38	
			전분, 감자, 가루	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		미역국	미역, 말린것	6.75	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
	오이무침		오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
	저녁간식	배추김치	김치, 배추 김치	27	
			빵, 모닝빵	67.5	
			달걀, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
		모닝빵달걀샌드위치	겨자 페이스트	1.35	① 달걀은 삶은 후 으깬다. ② 으깬 달걀에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			요구르트, 액상	120	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		사골곰국	소 부산물, 고리, 생것	27	① 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 사골, 사태, 물을 넣어 끓인다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보양 국물이 날 때까지 끓인다. ③ 파는 다진다. ④ ②는 소금으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 파와 사태를 넣고 4를 부어 낸다.
			소고기, 사태	27	
			소금	1.35	
			파, 생것	1.35	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	67.5	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	2.7	
		단배추겉절이	배추, 붕등, 생것	60.75	① 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ② 다진 마늘, 진간장, 멸치액젓, 설탕, 고춧가루, 참기름을 혼합하여 양념장을 만든다. ③ 단배추를 양념장과 함께 버무린다.
			간장, 재래	4.05	
			설탕, 백설탕	2.02	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.35	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.35	
			참기름	1.35	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	단호박꿀잼	호박, 단호박, 생것	108	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찐다. ② 찐 단호박에 꿀을 올려 낸다.
			꿀	6.75	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[금]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 현미	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		배추어묵국	어묵, 튀긴것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무와 배추를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 함께 끓이고 간장으로 간을 한다.
			배추, 생것	20.25	
			무, 조선풀, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기수육	돼지고기, 삼겹살	60.75	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.14	
			월계수, 잎, 말린것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		쌈다시마/초고추장	다시마, 생것	27	① 다시마를 깨끗이 씻어 소금기를 뺀 후 끓는 물에 데치고 물기를 뺀다. ② ①과 초고추장을 함께 곁들인다.
			초고추장	4.05	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 적당량의 물에 멸차와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 간장, 깨, 참기름, 다진마늘로 양념장을 만든다. ④ 육수에 칼국수면과 채소를 넣어 끓인다. ⑤ 양념장과 함께 낸다.
		칼국수	국수, 칼국수, 생것	74.25	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			멸치, 잔멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		파프리카참치전	다랑어, 유지방조림	45	① 파프리카 속을 깨끗하게 잘 씻고 편썰어 준비한다. ② 참치는 기름을 빼고 준비한다. ③ 대파를 다져서 준비한다. ④ 그릇에 참치, 다진대파, 계란을 넣고 섞어준다. ⑤ 기름을 두른 팬에 파프리카를 올려준다. ⑥ 파프리카 안에 속을 채워주고 아래 위로 노릇하게 구워준다.
			파프리카, 노란색	22.5	
			파프리카, 빨간색	22.5	
			달걀, 생것	15	
			밀, 중력밀가루	15	
			파, 대파, 생것	7.5	
			콩기름	3	
			소금	0.75	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 분질	54	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 적당한량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 애호박, 대파는 적당한 크기로 썰고, 돼지고기는 청주와 후추로 버무린다. ③ 다진마늘, 국간장, 고추장, 고춧가루를 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 돼지고기를 볶다가 ③의 양념장을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 육수와 ②의 채소를 넣고 끓인다.
			수수, 도정, 생것	4.05	
		돼지고기고추장찌개	돼지고기, 등심	54	
			감자, 수미, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			양파, 생것	9.45	
			고추장, 개량	6.75	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			간장, 제래	2.02	
			고춧가루, 가루	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.35	
		당근달걀찜	달걀, 생것	54	
			당근, 뿌리, 생것	27	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		우영강정	우영, 생것	47.25	① 얇게 썬 우영을 찬물에 10분 담군 후 수분을 제거한다. ② 전분가루와 우영을 버무린다. ③ 식용유를 두른 팬에 우영을 튀긴다. ④ 팬에 간장, 설탕, 울리고당과 물을 넣고 끓인 후 우영과 버무린 후 깨를 뿌린다
			전분, 옥수수, 가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			물엿	2.02	
			설탕, 가루	2.02	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	단팥죽	팥, 붉은팥	33.75	① 냄비에 물과 팥을 넣어 한번 끓이고 물을 버린 뒤, 새 물을 붓고 다시 팥을 끓인다. ② 삶은 팥은 뜨거울 때 체에 받쳐 으갠다. ③ 팥 삶은 물에 불린 쌀을 넣고 끓이다가 쌀알이 퍼지면 팥앙금을 넣고 저어가며 끓인다. ④ 설탕으로 간을 한다.
			멥쌀, 백미, 생것	4.05	
			참쌀, 동진찰벼	4.05	
			설탕, 백설탕	0.41	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[화]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 현미	4.05	
		소고기뭇국	소고기, 등심	40.5	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선했, 생것	20.25	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.68	
			참기름	0.68	
		대구살전	대구, 냉동	94.5	① 대구살을 소금, 후추로 밑간을 한다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 대구살에 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입힌다. ④ 식용유를 두른 팬에 3을 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	27	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			콩기름	4.05	
			소금	0.41	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		단배추된장무침	얼갈이배추, 생것	47.25	① 단배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다지고 된장, 참기름과 섞는다. ③ 배추를 된장 양념에 고루 무쳐 낸다.
			파, 생것	4.05	
			된장, 개량	3.38	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과일요거트범벅	요거르트, 호상	114.75	① 과일은 적당한 크기로 썰다. ② ①에 호상요거트를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
			귤, 온주밀감, 생것	13.5	
			바나나, 생것	13.5	
			사과, 부사	13.5	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[수]	저녁	새우살토마토스파게티	토마토 소스	100	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 체에 발쳐 물기를 뺀다. ② 새우살, 양파, 청피망은 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯, 통마늘은 얇게 편 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 2의 재료를 볶다가 스파게티면, 토마토소스를 넣고 마저 볶는다.
			파스타, 스파게티	70	
			새우, 꽃새우, 생것	30	
			양송이버섯, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			파프리카, 초록색	7	
			올리브유	4	
			마늘	3	
		양송이수프	우유	135	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			양송이버섯, 생것	27	
			밀, 중력밀가루	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			버터	2.7	
			소금	0.14	
		목살잡스테이크	돼지고기, 목심	54	① 목살은 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진마늘과 목살을 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고, 조리한다.
			피망, 빨간색	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			양송이버섯, 생것	4.05	
			토마토 케첩	4.05	
			돈까스 소스	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 구근, 냉동	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		양배추피클	양배추, 생것	27	① 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 적당한량의 물에 소금, 설탕과 식초를 넣고 설탕이 녹을 정도로 끓인다. ③ 양배추를 식초물에 넣고 밀봉하여 하루 정도 숙성한 후 제공한다.
			설탕, 백설탕	3.1	
			식초, 사과식초	2.7	
			소금	0.14	
	저녁간식	컵케이크	케이크	54	
		오렌지주스	오렌지 주스	67.5	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 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	
		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 조리한다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		감자채피망볶음	감자, 대지, 생것	40.5	① 감자와 피망은 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자를 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 피망을 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			피망, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	108	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[토]	저녁	닭고기김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기와 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 닭고기와 양파, 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다
			닭고기, 눌적다리	40.5	
			김치, 배추 김치	27	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		무버섯국	무, 조선무, 생것	13.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 버섯과 무는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 버섯과 무, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			애느타리버섯, 생것	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			표고버섯, 배지재배	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	54	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	팔짚빵	빵, 찌빵, 팔	67.5	
		우유	우유	200	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			찹쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		건새우아육국	아육, 생것	27	① 적당량의 물에 건새우, 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 아육은 손질하여 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 된장을 풀고 아육과 다진마늘을 넣어 끓인다. ④ 국물이 우러나면 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			새우, 시바새우	4.05	
			파, 대파, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
		고추장불고기	돼지고기, 뒷다리	40.5	① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 양배추, 돼지고기는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 양파, 양배추, 파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣고 볶은 후 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	10.12	
			양배추, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			고추장, 재래	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.27	
			설탕, 백설탕	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
		맛살미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	27	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 짠맛을 빼고, 적당한 길이로 자른다. ② 맛살과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 맛살, 양파를 넣고 볶는다. ④ 깨와 소금으로 간한다.
			게맛살	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
			콩기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		잼모닝빵	빵, 모닝빵	67.5	
			딸기, 잼	4.05	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		우거지감자탕	돼지고기, 앞다리	54	① 돼지등뼈는 찬물에 담궈 핏물을 빼고 1차로 삶는다. ② 다시마로 육수를 낸다. ③ 팽이버섯, 갯잎순, 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 우거지는 삶아서 적당한 길이로 썬다. ⑤ 육수에 삶은 돼지등뼈와 3의 재료, 데친 우거지, 다진 마늘, 다진 생강, 된장, 들깨가루, 고춧가루, 청주를 넣고 소금으로 간하여 끓인다.
			배추, 데친것	40.5	
			파, 생것	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			들깨, 말린것	4.05	
			들깨잎, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	2.7	
			된장, 개량	2.7	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			생강, 부리줄기, 생것	0.41	
			소금, 천일염	0.27	
		비엔나칠리소스볶음	소시지	94.5	① 비엔나 소세지는 끓는 물에 살짝 데쳐 기름기를 제거한다. ② 청피망, 홍피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 비엔나 소세지, 2의 채소, 다진 마늘, 칠리소스, 토마토케첩, 설탕을 넣고 볶다가 마지막에 파슬리가루를 뿌려 완성한다.
			양파, 생것	13.5	
			피망, 빨간색	13.5	
			피망, 초록색	13.5	
			당근, 부리, 생것	8.1	
			칠리, 가루	5.4	
			토마토 케첩	5.4	
			콩기름	4.05	
			설탕, 백설탕	2.02	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			파슬리, 말린것	0.14	
		세발나물무침	세발나물, 생것	47.25	① 세발나물과 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 참기름, 식초, 설탕, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 세발나물과 당근은 양념장과 잘 버무린다.
			당근, 부리, 생것	6.75	
			간장, 재래	1.35	
			식초, 찹식초	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		굴	굴, 조생, 생것	67.5	

2025년 12월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[수]	저녁	채소카레라이스	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 감자, 애호박, 당근과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유를 두른 팬에 감자, 당근과 양파를 볶는다. ④ ②에 적당한량의 물과 카레가루를 넣어 끓이다가 사과와 바나나를 넣는다. ⑤ 밥에 얹어낸다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			카레, 가루	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	9.45	
			콩기름	3.38	
		미소장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		오징어튀김	오징어, 생것	54	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썰다. ② 튀김가루에 적당한량의 물, 달걀을 섞어 반죽을 만든다. ③ 오징어에 반죽, 빵가루 순으로 입힌 후 식용유에 튀긴다.
			달걀, 생것	13.5	
			밀, 튀김가루	10.8	
			밀, 빵가루	4.05	
			콩기름	2.7	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	54	
		우유	우유	200	