

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
이[목]	아침	사골떡국	엷쌀떡, 가래떡	128	① 소뼈는 찌물을 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 떡국떡을 넣어 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고, 김가루를 올려 낸다.
			소 부산물, 굴, 생것	56	
			파, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 생것	0.8	
			생강, 부리줄기, 생것	0.32	
			소금	0.16	
	점심	작은백미밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	스프, 크림 스프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		함박스테이크	소고기, 등심, 생것	22	① 다진소고기와 다진돼지고기를 1:1비율로 준비하고, 양파는 잘게 다진다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 다진양파를 볶는다. 양파의 수분이 없어지면 불을 끄고 완전히 식혀준다. ③ 그릇에 ①과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치댄 후 둥글넓적하게 빚는다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			달걀, 생것	14	
			양파, 생것	12	
			당근, 부리, 생것	8	
			밀, 빵가루	8	
			돈까스 소스	6	
			콩기름	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	27	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 썰다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 썰다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			양파, 생것	9	
			당근, 부리, 생것	7.2	
			식초, 사과식초	5.4	
			파프리카, 초록색, 생것	5.4	
			마요네즈, 난황	2.7	
			포도, 건포도	2.7	
			설탕, 가루	1.8	
			소금	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		보리밥	멸짬, 백미, 생것	80	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 생것	4	
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. 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	
		새송이달걀찜	달걀, 생것	60	① 새송이, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			새송이버섯, 생것	10	
			파, 생것	4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		맛살볶음	게맛살	27	① 맛살, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 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, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
	아침	햄계소주먹밥	멸짬, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[금]	점심	보리차	후추, 검은후추, 가루	0.16	
			보리차, 추출	200	
		기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		애호박새우젓국	호박, 애호박, 생것	32	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기 한다. ③ 양파는 반으로 잘라 0.2cm 두께로 썬다. ④ 파는 0.5cm 두께로 여섯하게 썬다. ⑤ 육수에서 다시마, 멸치를 건져내고 애호박, 표고버섯, 새우젓을 넣고 끓인 후 파를 넣는다.
			양파, 생것	8	
			새우젓, 염절임	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		파돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
			파, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	36	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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	5.04	
			갓, 생것	2.52	
			소금, 굵은소금	2.52	
			찹쌀, 가루	1.44	
			파, 쪽파, 생것	1.44	
			고춧가루, 가루	1.08	
			미나리, 물미나리, 생것	1.08	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.72	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.54	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.18	
			설탕, 백설탕	0.18	
		무생채	무, 조선무, 생것	56	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.32	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			소금	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		둘깨채소국	배추, 생것	32	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 배춧잎은 한 입 크기로 찢고, 양파는 채 썰어준다. ③ 대파는 어슷 썬다. ④ 육수에 된장을 풀고 배춧잎과 양파, 다진 마늘, 둘깨가루를 넣고 끓이다 어슷 썬 대파를 넣고 불을 끈다.
			된장, 재래	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			양파, 생것	4.8	
			둘깨, 말린것	2.4	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
		닭가슴살호두조림	닭고기, 가슴, 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 호두를 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			호두, 볶은것	10	
			청주, 알코올 16%	4	
			물엿	2	
			우추, 검은우추, 가루	0.4	
		건파래자반	파래, 말린것	5.4	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	1.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.9	
			올리브유	0.9	
			참기름	0.9	
			소금, 천일염	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	80	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 풀고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 졸이며 볶는다.
			양배추, 생것	11.2	
			어묵, 튀긴것	9.6	
			파, 생것	2.4	
			고추장, 개량	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[토]	점심	두유	두유, 대두	200	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	점심	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, 깻마늘, 생것	0.8	
	점심	은두부/양념장	두부	80	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 두부와 곁들인다.
			파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
	점심	아몬드잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	18	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 졸인다.
			아몬드, 말린것	18	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			물엿	0.9	
	점심	배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			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	
	점심	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
			무, 조선무, 생것	56	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	다시마뽀국	참기름	2.4	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.
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기고추장볶음	소고기, 우둔(우둔살), 생것	60	① 소고기는 다짐육으로 준비하고 마늘도 다져 준다. ② 콩기름을 두른팬에 쇠고기와 마늘을 넣고 볶다가 후추가루와 고추장을 넣고 볶아 주고 마지막에 참기름을 넣어 마무리한다.
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			콩기름	2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		새송이버섯나물	새송이버섯, 생것	36	① 새송이버섯은 데쳐 찬물에 행구고 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.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금, 정제염	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	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 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, 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		저녁간식	우유	160	
			시리얼, 옥수수	32	
	아침	미숫가루우유	우유	300	① 우유에 미숫가루를 넣고 잘 섞어서 완성한다.
			보리, 미숫가루	30	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[일]	점심	돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 부다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		토마토달걀볶음	달걀, 생것	80	① 양파, (방울)토마토를 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 손질해 둔다. ② 그릇에 달걀을 풀어 둔다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파를 살짝 익힌다. ④ 양파가 살짝 익으면 (방울)토마토를 넣고 볶는다. ⑤ 볶은토마토를 한쪽에 몰아두고 달걀물을 볶는다. ⑥ 달걀물 가장자리가 살짝 익으면 뒤적이며 볶아주고 토마토와 섞어주어 완성한다.
			토마토, 생것	50	
			양파, 생것	20	
			콩기름	6	
			소금, 정제염	0.4	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 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, 껌마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청경채맑은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		갈치살구이	갈치, 생것	90	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 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	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		푸실리샐러드	파스타, 마카로니, 말린것	45	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			양파, 생것	12.6	
			토마토 소스	9	
			콩기름	0.9	
	저녁간식	우유	우유	200	
		노란시루떡	엿쌀떡, 시루떡	96	
	아침	참치주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유지통조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.32	
		과채주스	과일채소 음료	160	
	점심	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		감자얇은국	감자, 대지, 생것	48	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썬다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 채래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
		소고기장조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 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 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			들깨잎, 생것	63	
			파, 생것	2.7	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[월]		갯잎나물	간장, 재래	0.9	① 갯잎은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			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 행구고 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 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 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부까스/돈까스소스	두부	80	① 두부는 두툼하게 썰어 물기를 제거해둔다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 두부에 부침가루, 달걀, 빵가루순으로 골고루 튀김옷을 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 예열한 후, 튀김옷을 묻힌 두부를 노릇하게 튀기듯이 굽는다. ⑤ 그릇에 구워낸 두부를 옮겨담고 돈까스 소스를 곁들인다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			밀, 빵가루	10	
			콩기름	10	
			돈까스 소스	6	
		온도토리묵국	도토리묵	160	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무리한다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	12.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		양상추샐러드(키워드레싱)	양상추, 생것	36	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 볼렌더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			키위, 생것	36	
			마요네즈, 난황	5.4	
			설탕, 백설탕	0.36	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			식초, 사과식초	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64	① 튀김냄비에 공기를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			공기름	3.2	
	아침	두유	두유, 대두	200	
		모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다지기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 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, 조선투, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭가슴살데리야끼구이	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ③의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			물엿	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		파프리카배무침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카, 배는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			배, 신고, 생것	25.2	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염철임	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			배추, 생것	32	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[화]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 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.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		부추맑은국	부추, 채래중, 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, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기완자조림	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 끓는 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, 채래	6	
			맛술	3	
			물엿	3	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			소금, 정제염	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		채소튀김	밀, 튀김가루	27	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 무유 넣고 섞어 바주오 마도 후 500cc 넣어 바주오 이히다
			고구마, 생것	18	
			양파, 생것	18	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김밥	콩기름	18	① 그릇에 튀김기름과 물을 평소 튀기 잔량을 만든 후 ②을 넣어 잔량을 만든다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			당근, 부리, 생것	9	
			파, 쪽파, 생것	9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	56	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 썬다.
	아침	잔멸치주먹밥	멸살, 백미, 생것	48	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶다가 당근을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근을 넣고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 부리, 생것	16	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	12.8	
			참기름	1.6	
			콩기름	0.8	
			간장, 개량, 양조	0.32	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙갓된장국	숙갓, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙갓은 적당한 크기로 썬다. 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, 깎마늘, 생것	0.8	
		오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 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, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[수]		옥수수채소전	우추, 검은우추, 가루	0.2	① 깨끗하게 씻은 양파, 당근을 잘게 다져준다. ② 양파, 당근, 부침가루, 전분가루, 옥수수를 넣고 섞어준다. ③ 팬에 콩기름을 두른 후 반죽을 한 숟가락씩 올려 구워준다.
			옥수수, 가당, 통조림	36	
			밀, 부침가루	27	
			당근, 부리, 생것	18	
			양파_생것	18	
			콩기름	9	
			전분, 감자, 가루	3.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 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	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깍마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			우추, 검은우추, 가루	0.16	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 뽕근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 부리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		우엉채조림	우엉, 생것	36	① 우엉은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우엉과 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 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 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	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		식빵토스트	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
	점심	훈제오리볶음밥	멸활, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 훈제오리, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 훈제오리를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			오리고기, 찹오리, 살코기, 생것	54	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		고구마맛탕	고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 찢는다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 겹장개로 마무리한다.
			콩기름	16	
			물엿	8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		실파미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		소고기숙주볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[목]	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		땅콩연근조림	연근, 생것	36	① 연근은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	잔치국수	국수, 소면, 말린것	48	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 여슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부쉬 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	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.4	
			파, 생것	2.4	
			콩기름	1.6	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			간장, 재래	0.48	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	건새우주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 건새우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 채에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.6	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[금]	점심	보리차	보리차, 추출	200	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		조갯살미역국	바지락, 통조림	25.6	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 조갯살을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부완자전	두부	80	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 뺀 후 으깨고, 달걀은 풀어둔다. ② 볼에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 하며 치댄다. ③ ②를 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든 후 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			당근, 부리, 생것	16	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 박력밀가루	4	
			콩기름	4	
			소금	0.4	
		도라지무침	도라지, 부리, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고추장, 개량	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			엿쌀, 백미, 생것	80	
		후미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 후미를 섞어서 불린다.



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	떡볶이	떡볶이	4	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			떡볶이	4	② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어, 유지방조림	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		돼지고기찜	돼지고기, 사태, 생것	100	① 돼지고기는 찬물에 담귀 찜물을 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 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 부리, 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	
		폴면채소무침	국수, 폴면, 말린것	81	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 부리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다지기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		마들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
	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	
		두유	두유, 대두	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다.

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[토]	점심	시래기된장국	기장, 도정, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.  ① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찌른다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		순살닭볶음탕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행귀 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 부리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		탕정채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 찌른다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	
			당근, 부리, 생것	6.3	
			간장, 채래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새송이버섯맑은국	새송이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 새송이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		너비아니구이	미트볼, 냉동	90	① 팬에 풍기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			풍기름	3	
			어묵, 튀긴것	54	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	불어묵조림	간장, 개량, 양조	4.5	① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조린다.
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 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 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 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, 깐마늘, 생것	3.2	
			올리브유	3.2	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	김자반죽떡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	4.8	
			참기름	1.6	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[일]	점심		멸살, 흑미버, 현미, 생것	1.6	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 붕동과 대파, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ ①의 건더기는 건져내고 찹어놓은 붕동과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 새우젓으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			수수, 도정, 생것	1.6	
		봄동완국	배추, 붕동, 생것	48	
			양파, 생것	16	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
		돼지목살구이	돼지고기, 목심, 생것	80	
			소금	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시금치두부무침	시금치, 생것	45	① 시금치는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 썰어 준다. ② 두부는 데친 후 물기를 꼭 짰 다음 곱게 으깨어 둔다. ③ 썰어진 시금치에 으깬 두부, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름을 넣고 무쳐주고 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			두부	14.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.54	
			참기름	0.54	
			파, 대파, 생것	0.54	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.36	
			소금, 천일염, 가는소금	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	저녁	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	
		연두부게살국	두부, 연두부	48	
			게맛살	32	
			전분, 옥수수, 가루	8	
			당근, 부리, 생것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	60	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.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			돼지고기, 등심, 생것	54	
			양배추, 생것	54	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		양배추잡채	표고버섯, 참나무재배, 생것	18	① 양배추, 돼지고기, 표고버섯, 파프리카는 적당한 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 생강은 즙을 낸 후 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루와 함께 돼지고기에 버무려 밀간하고, 표고버섯은 다진 마늘과 간장으로 밀간한다. ③ 팬에 공기를 두른 후 돼지고기를 볶다가 표고버섯을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양배추, 파프리카를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 빨간색, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			간장, 재래	5.4	
			참기름	1.8	
			공기름	1.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.36	
			우추, 검은우추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
		수제블루베리우유	우유	180	① 블루베리를 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
			우유	180	
			블루베리, 생것	90	
		아침	우유	200	
			소보로빵	80	
			우유	200	
			소보로빵	80	
			우유	200	
			소보로빵	80	
			우유	200	
			소보로빵	80	
			우유	200	
			소보로빵	80	
		점심	백미밥	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 양지, 생것	48	
			무, 조선무, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			우추, 검은우추, 가루	0.16	
			가자미, 생것	90	
			공기름	5	
		가자미살구이	밀, 중력밀가루	4	① 가자미는 손질하여 소금으로 밀간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			소금	0.2	
			부추, 재래종, 생것	63	
			밀, 부침가루	21.6	
			달걀, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			공기름	5.4	
			소금	0.36	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
		부추전	갓, 생것	2.24	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 공기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[월]		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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 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	닭갈비덮밥	멸쌔, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②를 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶고 지은 밥 위에 올린다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	54	
			감자, 대지, 생것	18	
			양배추, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			고추장, 개량	5.4	
			들깻잎, 생것	4.5	
			물엿	4.5	
			파, 생것	4.5	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	3.6	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.09	
		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, 살아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	씨없는 포도	포도, 델라웨어, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	180	
			멸쌔, 백미, 생것	64	
			치즈, 체다	16	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[화]	아침	치즈주먹밥	당근, 부리, 생것	8	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.
			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	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		토마토스크램블에그	토마토, 방울토마토, 생것	140	① 방울토마토는 4등분한다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 방울토마토를 볶다가 ②를 넣어 저어주며 익힌다.
			달걀, 생것	80	
			우유	30	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		실곤약채소무침	곤약(구약나물), 국수형, 생것	45	① 실곤약은 끓는 물에 살짝 데친다. ② 오이, 당근, 양파는 채 썬다. ③ 물기를 뺀 실곤약에 오이, 당근, 양파, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.
			오이, 취청, 생것	5.4	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			당근, 부리, 생것	3.6	
			양파, 생것	3.6	
			설탕, 황설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	간식	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		유채, 잎, 생것		56	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	유채된장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
		돼지고기잡채	돼지고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ⑤을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 재래	6	
			콩기름	5	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	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, 껌마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	128	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[수]	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	
		두유	두유, 대두	200	
	점심	옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		소고기버섯볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 표고버섯은 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	12	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대맑은국	근대, 생것	32	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.4	
			된장, 개량	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			새우, 시바새우, 생것	80	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	칠리새우	밀, 튀김가루	20	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 전분가루를 묻힌다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀원자, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만들고 새우에 입힌다. ④ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞는다. ⑥ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파와 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 ⑤를 넣고 저어주며 끓이고 적당한 농도가 되면 ④를 넣어 골고루 버무린다.
			콩기름	20	
			양파, 생것	15	
			피망, 초록색, 생것	15	
			달걀, 난백, 생것	10	
			토마토 케첩	8	
			전분, 감자, 가루	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	126	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 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, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	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 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		군고구마	고구마, 생것	128	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.
			엿쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다.
			달걀, 생것	64	
			당근, 부리, 생것	16	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[목]	아침	달걀볶음밥	양파, 생것	16	② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썰는다. ③ 식용유를 두른 팬에 달걀을 저어가며 볶다가 달걀이 익으면 채소를 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	두부소보로덮밥	멸살, 백미, 생것	90	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근은 다진다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 기름을 두르고 다진 파를 넣고 볶다가 두부, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 두부의 물기가 어느정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. ⑥ 밥위에 볶은재료를 올린다.
			두부	54	
			당근, 뿌리, 생것	18	
			파, 생것	3.6	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			콩기름	0.9	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		숙주맑은국	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, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
	15[목]	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우거지된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 썰는다. 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, 껌마늘, 생것	0.8	
		돼지고기양파볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오이나물	오이, 다다기, 생것	45	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			간장, 재래	0.54	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.18	
			소금	0.18	
			참깨_원개_볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 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 참깨가루와 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	시리얼/우유	우유	160	
			시리얼, 옥수수	32	
	아침	수제바나나우유	우유	180	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	90	
		수수밥	멸쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		양송이된장국	양송이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 찌라놓는다. 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	
		달걀장조림	달걀, 생것	60	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.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[금]	점심	미역줄기당근볶음	미역, 염장, 데친것	54	① 염장미역줄기는 찬물에 담구어 염분기를 제거한다. ② 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. ③ 당근, 양파는 손질하여 곱게 채 썰는다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 미역줄기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. ⑥ ⑤에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			당근, 부리, 생것	5.4	
			양파, 생것	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			참기름	0.54	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.54	
		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 참황가루와 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.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참황, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추맑은국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		고막살채소무침	고막, 생것	80	① 냄비에 고막을 담고 잠길만큼 물을 부어 끓인다. ② ①의 고막살을 발라내고 체에 받쳐 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 버무린다.
			당근, 부리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			오이, 다지기, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			식초, 사과식초	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			당근, 부리, 생것	18	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		도토리전	도토리, 가루	18	① 양파,부추,당근은 적당한 크기로 채 썬다. ② 그릇에 도토리가루,부침가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ ②에 ①을 넣고 골고루 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 반죽을 올려 전을 부친다.
			양파, 생것	18	
			밀, 부침가루	9	
			부추, 재래종, 생것	9	
			콩기름	9	
			소금	0.36	
	저녁간식	우유	우유	200	
		밤식빵	빵, 식빵	96	
	아침	김가루주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애호박찜국	호박, 애호박, 생것	32	① 다시마, 멸치로 육수를 내고 애호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 애호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다..
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.8	
			새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	0.8	
			참기름	0.8	
		오징어링튀김	오징어, 생것	72	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 오징어는 소금, 후춧가루로 밑간한 후 튀김가루를 골고루 묻힌다. ③ 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ②에 골고루 입힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			밀, 튀김가루	9	
			콩기름	5.4	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		소고기깻잎볶음	소고기, 사태(얇아태), 생것	60	① 소고기, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 함께 볶는다.
			들깻잎, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[토]	저녁	깍두기	김치, 깍두기	32	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		복어묵국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깍둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부구이/양념장	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			콩기름	3	
			파, 생것	3	
			간장, 채래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		참깨브로콜리무침	브로콜리, 생것	54	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 ①을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 믹서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	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 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡쌀가루와 물을 넣고 쪄어가며 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	
			잡쌀, 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	수제딸기우유	우유	180	① 딸기를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			딸기, 개량종, 생것	90	
	아침	단팥빵	빵, 팥빵	96	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[일]	점심	두유	두유, 대두	200	
	점심	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		김파국	달걀, 생것	16	① 다시멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 대파를 2cm 길이로 썰어준다. ③ 육수에 달걀을 푼 다음 썰어준 대파와 함께 넣어 더 끓여준다. ④ 국간장과 소금으로 색과 간을 맞추고, 마지막에 김가루를 올려 마무리한다.
			김, 참김, 말린것	4.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.12	
			파, 대파, 생것	1.12	
			다시마, 말린것	0.8	
			간장, 재래	0.48	
			소금, 굵은소금	0.16	
		달걀자조림	달고기, 살코기, 생것	80	① 달고기는 2cm x 2cm 정도 크기로 잘라 끓는 물에 살짝 데친다. ② 양파, 당근, 청피망은 1cm x 1cm 크기로 자르고 대파는 손질한 후 1cm 두께로 썬다. ③ 양념장 재료인 고추장, 올리브오일, 생강즙, 후춧가루, 참기름을 모두 넣고 잘 섞는다. ④ 볼에 ①의 달고기와 ③의 양념장을 넣은 뒤 양념이 고기에 잘 배도록 손으로 버무린다. ⑤ 약간의 물을 넣고 양념한 달고기를 넣고 끓으면 대파를 제외한 ②의 채소를 모두 넣어 볶아준다. ⑥ ⑤의 채소가 숨이 죽으면 불을 끈 뒤 ②의 대파를 올리고 깨소금을 뿌린다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			물엿	6	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.6	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	27	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	9	
			참기름	4.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 껌마늘, 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 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, 껌마늘, 생것	0.64	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돼지고기마늘구이	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 편 썰는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	36	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 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 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	5.04	
			갓, 생것	2.52	
			소금, 굵은소금	2.52	
			찹쌀, 가루	1.44	
			파, 쪽파, 생것	1.44	
			고춧가루, 가루	1.08	
			미나리, 물미나리, 생것	1.08	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.72	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.54	
			생강, 부리줄기, 생것	0.18	
			설탕, 백설탕	0.18	
		우영조림	우영, 생것	32	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	
			물엿	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참기름	0.32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		바람떡	멥쌀떡, 개피떡	96	
		자멸치조면밥	멥쌀, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 부리, 생것	4.8	
			참기름	3.2	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[월]	아침	농심가래떡밥	콩기름	1.6	③ 팬에 콩기름을 두르고 열치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 열치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		오렌지주스	오렌지주스	160	
	점심	잡곡밥	멸활, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멸활, 흑미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		부추달걀국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 열치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			부추, 재래종, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부탕수	두부	80	① 두부는 짭뽕끓기후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	20	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			전분, 감자, 가루	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			식초, 사과식초	4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
		맛살양상추샐러드	양상추, 생것	45	① 양상추는 한 입 크기로 찢는다. ② 맛살은 잘게 찢는다. ③ 볼에 ①, ②, 사운전드아일랜드 드레싱을 넣어 무친다.
			게맛살	36	
			사운전드아일랜드	7.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.
			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	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		소고기콩나물밥/양념장	멸짬, 백미, 생것	72	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 소고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 파, 마늘, 간장, 참기름으로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 쇠고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 증분이 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			소고기, 양지, 생것	45	
			콩나물, 생것	27	
			파, 생것	9	
			간장, 재래	5.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			고춧가루, 가루	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		매생이전	매생이, 생것	24	① 매생이는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 부침가루, 매생이, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 부침가루	24	
			콩기름	8	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	270	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	27	
			설탕, 백설탕	4.5	
	아침	전빵	빵, 전빵, 팔	96	
		두유	두유, 대두	200	
	버섯찌개	백미밥	멸짬, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			느타리버섯, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고, 표고버섯은 채 찢는다. 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	

2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[화]	점심		고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		삼치살조림	삼치, 생것	90	① 삼치는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 삼치와 당근, 양념장을 넣어 조리한다.
			당근, 부리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 대파, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		냉이나물무침	냉이, 생것	56	① 냉이는 손질하여 끓는 물에 데친 후 찬물에 행구고 물기를 쥔다. ② 냉이는 적당한 크기로 썬다. ③ 냉이에 다진 마늘, 간장, 들기름, 깨를 넣고 조물조를 무친다.
			간장, 재래	1.6	
			들기름	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
		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 저여가며 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어맑은국	오징어, 생것	64	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			만두, 고기 만두	80	① 튀김냄비에 풍기름을 부어 튀기기 적당한 온도가 되도록 올린다.
			풍기름	10	
			토마토 케첩	6	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	만두강정	고추장, 개량	4	① ①에 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
		달걀채소볶음	달걀, 생것	45	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 참기름을 두르고 당근, 양파, 파프리카, 파와 양념을 넣어 볶고 달걀을 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다.
			당근, 부리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			파, 생것	9	
			피망, 초록색, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			토마토 케첩	3.6	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		찐감자	감자, 대지, 생것	128	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
	아침	소고기주먹밥	멜빵, 백미, 생것	56	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		백미밥	멜빵, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙주냉국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙주는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썰다.
			파, 생것	20	
			마늘, 깐마늘, 생것	6	
			생강, 부리줄기, 생것	6	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[수]	점심		우추, 검은우추, 가루	2	
		상추쌈	상추, 적상추, 생것	54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		닭봉조림	닭고기, 날개, 생것	60	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		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, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁가식	쌀舍利연/우유	우유	180	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			시리얼, 쌀	72	
	아침	우유	우유	200	
		모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
	점심	카레라이스	멸살, 백미, 생것	90	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레 가루는 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 공기를 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 대지, 생것	36	
			카레, 가루	18	
			당근, 부리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			공기름	5.4	
			후추, 흰색후추, 가루	0.18	
		달걀볶음	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		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	
			공기름	7.2	
		토마토파프레제	토마토, 생것	56	① 토마토는 적당한 두께로 썬다. ② 모짜렐라치즈도 토마토와 같은 두께로 썬다. ③ 양상추는 씻어 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ④ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 발사믹식초, 설탕, 올리브유, 후추를 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 그릇에 토마토를 올리고, 그 위에 양상추, 모짜렐라치즈를 올린 후 소스를 곁들인다.
			상추, 적하계, 생것	16	
			치즈, 모짜렐라	16	
			식초, 포도식초	1.6	
			올리브유	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 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 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[목]	저녁		간장, 재래	0.8	⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 우추로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			우추, 검은우추, 가루	0.16	
		두부채소볶음	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 부침가루를 골고루 묻힌다. ② 브로콜리, 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶은 후 따로 담아두고, ②를 넣어 볶는다. ④ 채소를 볶던 팬에 두부를 넣어 함께 볶다가 소금, 간장, 참기름으로 버무리고, 참깨로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			밀, 부침가루	6	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 검은참깨, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		멸치조림	멸치, 잔멸치, 살아서 말린것	13.5	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶다가 양념을 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	2.7	
			물엿	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.18	
			파스타, 스파게티, 말린것	32	
			토마토 소스	16	
			우유	11.2	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	로제소스스파게티	양송이버섯, 생것	8	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			양파, 생것	8	
			크림, 유지방 45%	8	
			공기름	3.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	유부초밥	멸살, 백미, 생것	32	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 여섯하게 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, 재래	0.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참깨, 검은참깨, 볶은것	0.8	
			공기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	기장밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		조랭이떡국	멸살떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 조랭이떡은 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	
		고등어살무조림	고등어, 생것	90	① 고등어살은 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		파래전	밀, 부침가루	27	① 파래는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 부침가루, 파래, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 공기름을 두르고 ②를 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			파래, 생것	27	
			공기름	9	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[금]		배추김치	찹쌀, 가루	1.28	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.
			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	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추된장국	부추, 재래종, 생것	8	① 냄비에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 부추는 깨끗이 다듬은 후 3cm 길이로 썬다. ③ 대파는 0.5cm 길이로 썬다. ④ ①의 육수에 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 부추와 대파를 넣어 완성한다.
			파, 대파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			된장, 재래	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
		오리불고기	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	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.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장, 재래	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	단호박찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다.
		찐빵	빵, 찐빵, 팔	96	
		우유	우유	200	
	아침	감자샌드위치	빵, 식빵	64	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으갠다. ② 으갠 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자, 대지, 생것	48	
			마요네즈, 전란	3.2	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.6	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		닭개장	닭고기, 가슴, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선풀, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 데친것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		파프리카달걀말이	달걀, 생것	100	① 그릇에 달걀을 풀고, 파프리카를 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥근이 익힌다.
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			당근, 부리, 생것	6	
			소금	0.4	
		유채나물된장무침	유채, 잎, 생것	63	① 유채나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 유채나물, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[토]	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	48	① 냄비에 물, 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다. ② 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 어슷 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣고 볶다가 천일염, 다진마늘을 넣어 무가 익을 때까지 볶는다. ④ 무가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 들깨가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 넣어 완성한다.
			들깨, 말린것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금, 천일염	0.8	
			파, 생것	0.8	
		돼지고기연근조림	돼지고기, 사태, 생것	60	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 겉대로 찢는다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 연근, 양념을 넣어 조리한다.
			연근, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			식초, 사과식초	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참치채소볶음	가다랑어, 유지방조림	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, 부리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	180	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	김밥볶음밥	멸짬, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 햄, 맛살, 단무지, 당근, 오이는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 푼다. ③ 팬에 식용유를 두른 후 재료를 넣고 볶다가 밥을 넣어 볶고, 소금과 참기름으로 간한다.
			달걀, 생것	20.25	
			게맛살, 어육함량이 낮은것	13.5	
			단무지, 염절임	13.5	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			오이, 개량종, 생것	13.5	
			햄, 어깨살햄	13.5	
			콩기름	2.7	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			소금	0.68	
			참기름	0.68	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	백미밥	멸짬, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		홍합살맑은국	홍합, 통조림	64	① 홍합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		소불고기	소고기, 안심, 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 부리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		숙주나물	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 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, 껌마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[일]		배추김치	갓, 생것	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 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	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		채소닭고기국	닭고기, 살코기, 생것	40	① 닭안심을 한입크기로 썰고 밀간에 버무려 10분간 둔다. ② 양배추, 당근을 가늘게 채썬다. 대파는 어슷썬다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 닭안심을 넣어 중불에서 2분간 볶은 후 물과 다시마를 넣는다. ④ 끓여오르면 양배추, 당근, 대파를 넣어 13분 끓인 후 다시마를 건져낸다. ⑤ 국간장을 넣어 1분간 끓인 후 부족한 간은 소금으로 더한다.
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			무, 조선헌, 생것	8	
			파, 대파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
		두부부침/달래양념장	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밀간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 참기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파와 마늘은 다지고, 달래는 적당한 크기로 송송 썬다. ④ 그릇에 ③을 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 두부와 함께 곁들인다.
			달래, 생것	10	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	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 참기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	마늘, 깐마늘, 생것	0.36	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참기름	0.36	
			배추, 생것	32	
			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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
	저녁간식	우유	우유	200	
			미니핫도그	64	
			우유	200	
			우유, 대두	200	
			멜빵, 백미, 생것	88	
			된장, 개량	6.4	
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			돼지고기, 앞다리, 생것	120	
			양송이버섯, 생것	20	
			당근, 부리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
	점심	돼지고기양송이버섯	간장, 재래	4	① 돼지고기는 1cm 크기로 썬다. ② 양송이버섯은 1cm 크기로 편 썰고 양파, 당근은 1cm 길이로 채 썬다. ③ 양념장(간장, 다진 파, 다진 마늘, 물엿, 맛술, 깨, 참기름)을 만든다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 1을 볶다가 돼지고기가 반쯤 익으면 ②, ③을 넣고 볶아 완성한다.
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			맛술	1	
			물엿	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			파, 생것	1	
			참기름	0.2	
			청경채, 생것	63	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[월]		청경채나물	파, 생것	2.7	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.
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	달걀시금치볶음밥	달걀, 난황, 생것	108	① 달걀은 소금을 약간 섞어 잘 풀어 준다. ② 팬에 기름을 두른 후 풀어 둔 달걀을 넣고 스크램블 한다. ③ 시금치는 데쳐서 잘게 썰다. ④ 팬에 기름+마늘 볶다가 시금치+파프리카+양파 넣어 볶아낸다. ⑤ ④에 밥을 넣고 잘 섞은 후, 스크램블 에그도 함께 넣어 섞는다. ⑥ 굴소스, 참기름으로 간한다.
			멸활, 백미, 생것	99	
			시금치, 생것	27	
			굴 소스	9	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 빨간색, 생것	9	
		봄동완육국	배추, 봄동, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 봄동과 대파, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ ①의 건더기는 건져내고 썰어놓은 봄동과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 새우젓으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파, 생것	16	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
		양상추딸기젤리드(요거트)	양상추, 생것	32	① 양상추는 깨끗하게 씻어 물기 제거 한 후 먹기종게 썰다. ② 딸기는 먹기종게 썰어 준비한다. ③ 호상요구르트를 양상추, 딸기에 뿌려 제공한다.
			딸기, 개량종, 생것	16	
			요구르트, 호상, 플레인	8	
		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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁가식	약식	참쌀떡, 약식	128	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		우유	우유	200	
27[화]	아침	채소주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 채소를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 부리, 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	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통일배, 현미, 생것	4	
		갈비탕	소고기, 한우, 갈비, 생것	64	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 ①의 갈비를 넣고 끓인다. ④ ③에 무, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부간장조림	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 잡쌀가루와 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	
			잡쌀, 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	

# 2026년 1월 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	
	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		수제비	밀, 중력밀가루	36.8	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 뜬여 넣는다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			밀, 중력밀가루	36.8	
			당근, 부리, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	90	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	5	
		양배추나물	양배추, 생것	63	① 양배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. 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, 채래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	으깬고구마범벅	고구마, 생것	56	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으깬다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 데친다. ③ 으깬고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	8	
			당근, 부리, 생것	4.8	
			포도, 건포도	3.2	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	우유	우유	200	
		모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	

① 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[수]	점심	미역국	간장, 재래	0.8	① 미역은 물에 적당히 크기대로 씻고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		짜장닭볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행궤 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			짜장소스	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		춘권튀김	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 튀김냄비에 풍기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			풍기름	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 행궤고 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, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		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	
		미소된장국	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, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기국	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다.
			풍기름	3	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		소금	0.4	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우추, 검은우추, 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, 채래	4.5	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉일부터 켜켜이 소를 바르고 겉일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	간장비빔국수	국수, 소면, 말린것	72	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장, 채래	8	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
		우동국물	무, 조선무, 생것	8	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
			멸쌀, 백미, 생것	56	① 팬에 고춧가루와 참깨를 볶고 소금과 참기름으로 간을 한다.
			당근, 부리, 생것	32	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[목]	아침	당근주먹밥	참기름	1.6	① 밥을 고들고들이게 찌는 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			콩기름	1.6	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
	점심	관동돼지고기덮밥	멸짬, 백미, 생것	81	① 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 한입 크기로 썬다. ⑤ 돼지고기는 밀간(계란원자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. ⑥ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑦ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑧ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑨ 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	72	
			양파, 생것	18	
			달걀, 난백, 생것	9	
			전분, 감자, 가루	9	
			설탕, 백설탕	5.4	
			콩기름	5.4	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	3.6	
			파, 생것	3.6	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	1.8	
			소금, 천일염	0.9	
		유부맑은국	두부, 유부	16	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가쓰오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주, 알코올 16%	8	
			간장, 채래	3.2	
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	
		고구마샐러드	고구마, 찐것	64	① 당근과 피망은 적당한 크기로 다진다. ② 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 채소와 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			마요네즈, 난황	8	
			피망, 빨간색, 생것	8	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멸짬, 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, 조선투, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	메추리알브로콜리볶음	메추리알, 생것	60	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣고 볶는다. ④ ③에 메추리알을 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 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 절일부터 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	증편	멤살떡, 증편	128	
		매실차	매실 음료	160	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		두유	두유, 대두	200	
		흑미밥	멤쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멤쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[금]	점심		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기육전	소고기, 등심, 생것	60	① 쇠고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 찹쌀가루를 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 계란물을 입혀 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	10	
			찹쌀, 가루	10	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추유자청무침	상추, 로메인, 청상추, 생것	45	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.
			유자 농축액, 당절임	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀양파국	달걀, 생것	40	① 적당한량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 곱게 풀고 양파와 대파는 적당한 크기로 찢는다. 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	
		새우굴소스볶음	새우, 시바새우, 생것	80	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ⑤에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.
			당근, 부리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			세발나물, 생것	63	① 새우밥은 밥을 끓여 찰떡하게 만든다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	

① 새우밥은 밥을 끓여 찰떡하게 만든다.

# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		세발나물	마늘, 깬마늘, 생것	0.36	① 세발나물은 내저 찬물에 '영구고'를 넣고 졸기를 한 후 '적당한 크기'로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 세발나물, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		백설기	엿쌀떡, 백설기	64	
	아침	영양주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀을 불려 밥을 한다. ② 양파, 청피망, 당근은 잘게 썰는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 청피망을 볶는다. ④ 불에 볶은 채소, 밥, 참기름, 통깨, 소금, 김가루를 넣어 골고루 섞어 동그랗게 주먹밥을 만든다.
			당근, 부리, 생것	11.2	
			피망, 초록색, 생것	11.2	
			양파, 생것	8	
			콩기름	1.6	
			소금	0.48	
			참기름	0.48	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	200	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		당면닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	72	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 당면은 찬물에 담궈 불린 후, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후후로 마무리한다.
			당면, 말린것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			달걀, 생것	60	① 달걀을 깨고, 소금, 식용유를 넣고 골고루 저어준다. ② 팬에 기름을 두르고 ①을 넣고 노른자와 흰자를 구운다.
			두부, 연두부	20	



# 2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[토]	점심	연두부달걀찜	파, 생것	10	① 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 으깬 연두부를 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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	
		진미채무침	오징어, 조미훈제	13.5	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만들고 오징어채에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	2.7	
			파, 실파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			간장, 개량, 산분해	0.54	
			설탕, 백설탕	0.36	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 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	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		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	
		삼겹살구이	돼지고기, 삼겹살, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		양배추숙썰/쌈장	양배추, 생것	63	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찌 후 쌈장을 곁들인다.
			쌈장	5.4	

2026년 1월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
		우유	우유	200	
		핫케이크	밀, 팬케이크가루	36	
			우유	24	
			달걀, 생것	12	
			콩기름	2.4	