

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 떡국떡을 넣고, 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
		떡만둣국	멥쌀떡, 가래떡	60.75	
			만두, 고기 만두	54	
			달걀, 생것	27	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		새우칠리소스볶음	새우, 시바새우, 생것	94.5	① 새우는 소금, 청주, 후추로 밑간한다. ② 청피망, 홍피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 튀김가루와 물을 혼합하여 반죽을 만들어 ①의 새우에 옷을 입힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 넉넉히 두르고 ③의 새우를 노릇하게 튀긴다. ⑤ 팬에 올리브유를 두르고 다진마늘을 먼저 볶다가, ④의 새우튀김, 청피망, 홍피망, 진간장, 케첩, 올리고당, 칠리소스, 설탕을 넣고 볶는다.
			피망, 초록색, 생것	13.5	
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			밀, 튀김가루	6.75	
			콩기름	6.75	
			토마토 케첩	6.75	
			청주, 알코올 16%	4.05	
			칠리, 가루	4.05	
			물엿	3.38	
			마늘, 깎마늘, 생것	2.7	
			올리브유	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			소금, 천일염	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	사과	사과, 부사	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[토]	저녁	돈육카레라이스	몹쌀, 백미, 생것	54	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어 둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 썬 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 카레라이스를 올려 제공한다.
			돼지고기, 등심	27	
			카레 소스, 가루	20.25	
			양파, 생것	17.55	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
		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, 깎마늘, 생것	0.68	
		못난이채소튀김	밀, 튀김가루	13.5	① 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			감자, 대지, 생것	6.75	
			달걀, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			들깨잎, 생것	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	잼치즈모닝빵	빵, 모닝빵	54	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
			치즈, 체다	27	
			딸기, 잼	4.05	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[월]	저녁	귀리밥	멥쌀, 백미, 생것	108	① 쌀과 귀리를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			귀리, 찰귀리	6.75	
		닭개장	닭고기, 가슴, 생것	32.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. 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	13.5	
			무, 조선했, 생것	13.5	
			숙주나물, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		삼치무조림	삼치, 생것	54	① 삼치는 손질하여 씻은 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 적당한량의 물과 무를 넣고 끓인다. ③ 물이 끓어오르면 삼치, 다진마늘, 진간장, 설탕과 참기름을 넣고 조린다.
			무, 조선했, 생것	13.5	
			간장, 개량, 산분해	4.05	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.41	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	47.25	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[화]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미	4.05	
		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, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	47.25	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. 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	
		차돌박이볶음우동	국수, 우동, 생것	54	① 우동면은 끓는 물에 한번 데쳐서 준비한다. ② 양배추, 양파, 당근, 표고버섯은 채로 썰어 준비한다. ③ 진간장, 굴소스, 올리브오일, 후춧가루, 다진마늘로 소스를 만들어 놓는다. ④ 콩기름을 두른 팬에 차돌박이를 넣고 볶다가 야채를 넣고 볶은 후 면과 소스를 넣어 버무리며 마무리 한다.
			소고기, 차돌박이	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			굴 소스	2.7	
			표고버섯	2.7	
			물엿	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	108	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		베트남쌀국수	쌀국수, 건면	74.25	① 냄비에 물을 붓고 소고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 소고기는 건져 적당한 크기로 얇게 썬다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다.
			소고기, 목심(목심살)	40.5	
			숙주나물, 생것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			파, 쪽파, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			멸치, 액젓	0.68	
		닭다리살조림	닭고기, 토종, 다리	54	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다지고 양파와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 진간장, 올리브오일, 설탕을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 닭가슴살과 양파, 파를 넣고 볶다가 3의 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			콩기름	2.02	
			물엿	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		양파장아찌	양파, 생것	33.75	① 양파는 깨끗이 씻어 적당한 크기로 썬다. ② 간장, 식초, 설탕, 마늘을 넣어 양념장을 만든다. ③ 양념장을 끓인후 양파를 넣어준다. ④ 양파에 양념을 부어주며 한번 더 끓여준다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			식초, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
	저녁간식	견과류바	에너지바	54	
		호상요구르트	요구르트, 호상	85	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		소고기콩나물국	소고기, 양지	33.75	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.
			콩나물, 생것	27	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		두부양념구이	두부	67.5	① 대파는 송송 썰어 진간장, 참기름, 설탕, 후추, 청주, 적당량의 물과 섞어 양념장을 만든다. ② 두부는 적당한 크기로 썰어 팬에 식용유를 두르고 노릇하게 부친다. ③ ①의 양념장을 ②에 끼얹으며 굽는다.
			파, 대파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			참기름	1.35	
			설탕, 백설탕	0.27	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썰다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 부리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	카스텔라	빵, 카스텔라	54	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		유부장국	두부, 유부	27	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 ②와 파와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		돈가스/소스	등심돈가스	94.5	① 잘 달궈진 팬에 돈가스를 넣어 속까지 잘 튀긴다.
			돈까스 소스	9.45	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		약과	과자, 약과	54	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[토]	저녁	검정콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			콩(대두), 서리태	4.05	
		사골곰국	소 부산물, 골, 생것	27	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 소고기를 넣고 삶은 후 건져 얇게 썬다. ④ 소금으로 간한다.
			소고기, 양지	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 생것	0.68	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.27	
			소금	0.14	
		오징어볶음/소면	오징어, 생것	54	① 소면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ④ ③에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한 후 소면과 곁들인다.
			국수, 소면, 말린것	27	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		동초나물무침	유채, 동채, 생것	47.25	① 동초는 끓는 물에 살짝 데친 후 물기를 꼭 짠다. ② 물기를 뺀 동초는 적당한 크기로 자른다. ③ 마늘과 파는 잘게 다진다. ④ 데친 동초, 다진 마늘, 다진 파, 진간장, 깨, 참기름을 함께 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			파, 실파, 생것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		딸기	딸기	135	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찌다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
		달걀장조림	달걀, 생것	54	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 참기름, 다진 마늘, 적당량의 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조리한다. ④ 적당한 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		부추사과무침	부추, 재래종, 생것	40.5	① 부추, 사과는 적당한 크기로 찌다. ② 다진마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사	20.25	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	코코아(우유)	우유	200	① 우유에 코코아를 넣고 잘 섞어서 완성한다.
			밀크코코아, 가루	20	
		채소호빵	빵, 채소 찐빵	67.5	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		감자수제비	밀, 중력밀가루	67.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	
		갈치살무조림	갈치, 생것	40.5	① 갈치는 적당한 크기로 썰다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	20.25	
			간장, 깨랑, 양조	3.38	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박을 넣고 볶은 후 소금으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	굴	굴, 조생, 생것	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[수]	저녁	새우필라프	몹쌀, 백미, 생것	101.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우살, 양파, 당근, 청피망, 대파는 적당한 크기로 썰고, 통조림옥수수는 물기를 빼둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 재료, 다진 마늘, 카레가루를 넣고 볶다가 밥, 소금, 참기름, 후추를 넣고 고루 섞어주며 볶는다.
			새우, 꽃새우, 생것	60.75	
			양파, 생것	20.25	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			옥수수, 가당, 통조림	13.5	
			카레, 가루	13.5	
			파, 생것	8.1	
			피망, 초록색, 생것	8.1	
			콩기름	4.05	
			참기름	2.02	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.35	
			소금, 천일염	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		온도토리묵국	도토리묵	81	① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부셔 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 옥수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	2.7	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		미트볼조림	미트볼, 냉동	60.75	① 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 미트볼을 넣고 굴러가며 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 빨간색, 데친것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	식혜	식혜, 캔	135	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		근대된장국	근대, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭살갈릭버터볶음	닭고기, 넓적다리	60.75	① 닭고기와 양파, 대파를 적당한 크기로 썰다. ② 닭고기는 후추로 밑간을 한다. ③ 팬에 버터를 녹인 후 다진마늘을 볶다가 ②의 닭고기와 양파, 대파를 넣고 볶아낸다.
			버터	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			마늘, 깎마늘, 생것	4.05	
			파, 대파, 생것	4.05	
		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, 채래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	떡꼬치	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡볶이떡이 말랑해지도록 데친 후 물기를 빼고 꼬치에 끼운다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 앞뒤로 굽는다. ③ 마늘은 다진다. ④ 팬에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 바른다.
			토마토 케첩	6.75	
			고추장, 개량	2.02	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[금]	저녁	찰쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			찰쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		배추김치국	김치, 배추 김치	20.25	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 김치는 양념을 덜어내고 씻은 후 적당한 크기로 찢다. ③ 양파와 대파는 적당한 크기로 찢다. ④ 육수에 김치, 양파와 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	13.5	
			멸치, 대멸치	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		마파두부조림	두부	54	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기, 목심	27	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		잔멸치볶음	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리브당을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	꿀호떡	빵, 잼빵	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[토]	저녁	짜장밥	몹살, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
			돼지고기, 목심	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		달걀찐국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		비빔만두	만두, 고기 만두	60.75	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	6.75	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			식초, 사과식초	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	미니붕어빵	빵, 붕어빵, 팔	54	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 버섯과 무를 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 버섯과 무를 넣고 끓인다. ④ 다진마늘과 고춧가루를 넣고 국간장과 소금으로 간을 한다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		버섯찌개	무, 조선무, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	9.45	
			새송이버섯, 생것	9.45	
			팽이버섯, 생것	9.45	
			간장, 재래	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.14	
			소금	0.14	
		고등어살구이	고등어, 생것	60.75	
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단호박샌드위치	빵, 식빵	54	① 단호박은 쪄 후 껍질을 벗겨 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			머스타드	1.35	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[화]	저녁	검정콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			콩, 서리태, 말린것	4.05	
		견새우뭇국	무, 조선무, 생것	27	① 적당량의 물에 견새우, 다시마, 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 육수에서 멸치와 다시마는 건져낸다. ③ 무와 대파는 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 무, 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 우러나면 간장으로 간을 하고 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			새우, 시바새우	4.05	
			파, 대파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭살양배추볶음	닭고기, 다리, 생것	47.25	① 닭고기와 양배추는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 간장, 참기름, 후추를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파, 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	20.25	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
		명엽채조림	명태, 포	27	① 명엽채는 적당한 길이로 자른다. ② 간장, 설탕, 물엿, 참기름, 다진마늘과 깨소금을 넣고 양념장을 만든다. ③ 팬에 명엽채와 양념장을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 산분해	2.7	
			물엿	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	간장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡, 당근, 어묵, 양배추는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 약간의 물을 붓고 ①의 재료, 진간장, 올리고당과 참기름을 넣어 익힌다. ③ 재료가 익을 때까지 조린다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			물엿	1.35	
			참기름	1.35	
		과채주스	과일채소 음료	258	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[수]	저녁	소고기무밥/양념장	몹살, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불리고 무는 채 썬다. ② 소고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 파, 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루로 버무려 밀간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 무와 소고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 소고기무밥과 함께 곁들인다.
			소고기, 양지	33.75	
			무, 조선무, 생것	20.25	
			파, 생것	6.75	
			간장, 재래	4.05	
			마늘	1.35	
			참기름	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		청국장찌개	두부	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 청국장과 된장을 풀어 끓이고 애호박, 두부, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			된장_재래	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			청국장	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		코다리강정	명태, 코다리, 반건조	60.75	① 코다리는 손질하여 토막을 낸 후 소금, 후춧가루로 밀간하고 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 간장, 설탕, 청주, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 ②를 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			전분, 감자, 가루	4.05	
			설탕, 백설탕	2.7	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			콩기름	2.7	
			고추장, 개량	2.02	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		두부미역국	두부	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썰고, 두부도 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 미역, 간장을 넣고 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 두부를 넣고 한소끔 끓인다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		매실청돼지불고기	돼지고기, 목심	60.75	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 매실청, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			매실청	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		새송이버섯볶음	새송이버섯, 생것	20.25	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	40.5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		떡갈비찜스테이크	떡갈비, 냉동	54	① 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 다진마늘, 후추, 참기름, 케첩, 진간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 떡갈비를 구워 둔다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ①의 채소를 볶다가 구워 둔 떡갈비와 양념장을 넣고 볶아 완성한다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			피망, 초록색, 생것	6.75	
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	3.38	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추나물	배추, 생것	47.25	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	유부초밥	멥쌀, 백미, 생것	27	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 으름에 ④의 채의 넣는다
			두부, 유부	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			피망, 초록색, 생것	4.05	
			식초, 사과식초	1.35	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			간장, 재래	0.68	① 우유에 ②를 넣어 끓인다.
			설탕, 백설탕	0.68	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[토]	저녁	닭고기김치볶음밥	몹쌀, 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, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. 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, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		연근조림	연근, 생것	47.25	① 연근은 등갈게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			식초, 사과식초	0.68	
			참기름	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[월]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 현미	4.05	
		소고기시래깃국	소고기, 양지	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 적당한 크기로 썰고, 소고기도 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 육수와 시래기, 다진마늘, 파를 넣고 끓이고, 간장으로 간을 한다.
			무시래기, 잎	27	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 깨랑, 양조	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		채소달걀찜	달걀, 생것	54	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근, 부리, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		고구마전	고구마, 생것	67.5	① 고구마는 껍질을 제거하고 적당한 크기로 찢는다. ② 밀가루, 달걀, 소금과 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 고구마에 반죽을 입히고 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
	저녁간식	우유	우유	200	
		바나나	바나나, 생것	67.5	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		돼지고기양파볶음	돼지고기, 목심	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		숙주나물	숙주나물, 생것	47.25	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[수]	저녁	채소볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ⑤ 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			당근, 부리, 생것	13.5	
			브로콜리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		시래기맑은국	무시래기, 잎	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우린다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		오징어초무침	오징어, 생것	81	① 오징어는 채썰어 끓는 물에 데치고 배, 양배추, 양파는 채썰고 미나리는 적당한 길이로 썰다. ② 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ③ ①의 재료에 양념장을 넣고 버무린다.
			배, 신고, 생것	40.5	
			양배추, 생것	27	
			미나리, 물미나리	13.5	
			고추장, 재래	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			식초, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	2.02	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
	저녁간식	꿀가래떡	멥쌀떡, 가래떡	108	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	4.05	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[목]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			찹쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 일미벼, 현미	4.05	
		순두부백탕	두부, 순두부	108	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			멸치, 대멸치	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		가자미양념조림	가자미, 생것	60.75	① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 가자미와 양념장을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		맛살마늘종볶음	마늘, 껌마늘, 생것	14.18	① 마늘종은 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. ② 맛살과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 진간장, 올리브오일, 깨와 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 맛살, 마늘종을 넣고 볶다가 양파와 양념장을 넣어 볶는다.
			콩, 서리태, 말린것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			물엿	2.7	
			콩기름	2.7	
			참기름	0.68	
			참깨, 검은참깨, 말린것	0.41	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	편빵	빵, 편빵, 팔	54	
		우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[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	
		닭살당면볶음	닭고기, 넓적다리	54	① 닭고기와 양파, 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 적당한 길이로 찢다. ③ 간장, 설탕, 참기름과 깨를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 닭고기와 양파, 당근, 다진마늘을 넣고 볶는다. ⑤ 당면을 넣고 양념장을 부어 간하여 볶아낸다.
			당면, 말린것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		감자조림	감자, 대지, 생것	114.75	① 감자는 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	달걀토스트	빵, 식빵	54	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 식용유를 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	1.35	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[토]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		백짬뽕국	돼지고기, 앞다리	13.5	① 건다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 오징어, 돼지고기, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진마늘과 돼지고기, 채소(숙주제외)를 볶는다. ④ 오징어와 새우, 굴소스를 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 맞추고, 숙주를 넣어 한소끔 끓인다.
			새우, 시바새우, 생것	13.5	
			배추, 생것	6.75	
			숙주나물, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			오징어, 생것	6.75	
			굴 소스	1.35	
			콩기름	1.35	
			멸치, 대멸치	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		참쌀탕수육	돼지고기, 등심, 생것	54	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 참쌀가루, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 3과 곁들인다.
			콩기름	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			참쌀, 백미	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			오이, 다다기, 생것	4.05	
			전분, 감자, 가루	4.05	
			당근, 뿌리, 생것	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			설탕, 백설탕	0.27	
			소금	0.27	
			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, 깎마늘, 생것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
			소금	0.14	
			식초, 사과식초	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁가신	우유	우유	200	

2026년 1월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		사과	사과, 부사	67.5	