

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	김치주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	48.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 배추김치, 양파, 당근은 잘게 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 2의 재료를 볶는다. ④ 밥에 볶은 채소, 소금, 참기름과 깨를 섞는다. ⑤ 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
			김치, 배추 김치	24.0	
			당근, 부리, 생것	8.0	
			양파, 생것	8.0	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
			소금	0.2	
	점심	보리차	보리차, 추출	200.0	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		떡국	멥쌀떡, 가래떡	76.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 가래떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	3.0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			소금	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		대구살조림	대구, 생것	72.0	① 대구살은 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 깔고 양념의 반을 끼얹고 ①를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			양파, 생것	27.0	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			설탕, 백설탕	3.6	
			청주, 알코올 16%	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추무침	부추, 채래종, 생것	56.0	① 부추는 적당한 크기로 쉐한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.6	
			고춧가루, 가루	0.3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.3	
			설탕, 백설탕	0.2	
			배추, 생것	32.0	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갯, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			참쌀, 가루	1.3	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
이[일]		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.3	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 제에 맞춰 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.
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
저녁		백미밥	멜쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. 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	
		닭볶음탕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50.0	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행궤 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	20.0	
			당근, 부리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	4.0	
			고추장, 개량	2.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	2.0	
			설탕, 백설탕	1.0	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시래기나물	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	63.0	① 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시래기, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
	저녁간식	프렌치토스트	우유	160.0	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48.0	
			달걀, 생것	16.0	
			버터	8.0	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		우유	우유	200.0	
02[월]	아침	밤식빵	빵, 식빵	96.0	
		우유	우유	200.0	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쫄갓맑은국	쫄갓, 생것	8.0	① 육수 만들기: 끓는 물에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 만든다. ② 쫄갓은 적당한 크기로 찢어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 쫄갓, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금, 굵은소금	0.2	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	100.0	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 댄 후 데쳐 물기를 땀다. 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 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	8.0	
			설탕, 백설탕	4.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			청주, 알코올 16%	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		볼동유자청무침	배추, 볼동, 생것	63.0	① 볼동은 찬물에 세척하여 물기를 댄 후 적당한 크기로 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 볼동, 파, 마늘을 담고, 고춧가루, 간장, 유자청을 넣어 골고루 버무린다. ④ 참기름과 참깨를 뿌려 마무리한다.
			유자 농축액, 당절임	5.4	
			간장, 재래	0.9	
			파, 생것	0.5	
			고춧가루, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		소고기연근볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	72.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 연근, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 연근, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	54.0	
			연근, 생것	18.0	
			당근, 뿌리, 생것	9.0	
			양파, 생것	9.0	
			파, 생것	9.0	
			간장, 개량, 양조	5.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		달걀국	달걀, 생것	48.0	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	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		사과샐러드(발사믹드레싱)	사과, 부사(우지), 생것	80.0	① 사과를 적당한 크기로 썰고 발사믹 드레싱으로 골고루 버무린다.
			식초, 포도식초	1.6	
			올리브유	0.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			설탕, 백설탕	0.3	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	딸기	딸기, 개량종, 생것	160.0	
		플레인요구르트	요구르트, 호상, 플레인	160.0	
	아침	건새우죽먹밥	멸살, 백미, 생것	64.0	① 건새우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 체에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 죽먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8.0	
			참기름	8.0	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.6	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
		백미밥	멸살, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[화]	점심	감자얇은국	감자, 대지, 생것	48.0	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰는다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	8.0	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 채래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	60.0	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	10.0	
			설탕, 백설탕	4.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		견과류꿀볶음	호두, 볶은것	9.0	① 후라이팬에 콩기름을두르고 꿀, 간장을 넣어 끓여오르면 해바라기씨, 호두, 땅콩을 넣어 함께볶아준다.
			땅콩, 볶은것	3.6	
			해바라기씨, 조미, 볶은것	3.6	
			꿀	1.8	
			간장, 개량, 양조	1.1	
			콩기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		기장밥	멸쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4.0	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	48.0	① 냄비에 물, 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다. ② 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 어슷 썰는다. 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	
		연두부/양념장	두부, 연두부	200.0	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			콩기름	10.0	
			파, 생것	3.0	
			간장, 채래	2.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			배추, 생것	32.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	배추김치	무, 조선무, 생것	4.5	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		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	0.5	
			설탕, 백설탕	0.4	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		롤빵	빵, 소프트 롤빵	96.0	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48.0	① 모닝빵은 가위로 2/3정도만 중간에 칼집을 낸다. ② 슬라이스햄은 끓는 물에 데쳐 반으로 자른다. ③ 치즈도 반으로 잘라둔다. ④ 양상추는 썰어서 물에 씻어서 물기를 뺀다. ⑤ 토마토는 씻은 후 동글게 썬다. ⑥ ①의 빵에 위아래로 햄을 바른다. ⑦ ⑥의 빵에 양상추, 치즈, 햄, 토마토를 순서대로 넣는다.
			양상추, 생것	16.0	
			치즈, 체다	16.0	
			햄, 슬라이스햄	16.0	
			토마토, 생것	9.6	
			딸기, 잼	8.0	
		우유	우유	200.0	
		완두콩밥	멸활, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			완두, 생것	4.0	
		시금치된장국	시금치, 생것	56.0	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, 깐마늘, 생것	0.8	
			닭고기, 가슴, 생것	60.0	
			피망, 초록색, 생것	15.0	
			피망, 빨간색, 생것	15.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[수]	점심	닭가슴살피망볶음	파, 생것	10.0	① 닭고기와 피망은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 피망을 넣고 함께 볶는다.
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박전	호박, 애호박, 생것	63.0	① 애호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 애호박에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	9.0	
			콩기름	9.0	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		양송이버섯국	양송이버섯, 생것	24.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 잘라놓는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돼지고기강정	돼지고기, 뒷다리, 생것	80.0	① 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20.0	
			달걀, 생것	10.0	
			콩기름	10.0	
			토마토 케첩	6.0	
			고추장, 개량	4.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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	0.4	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.2	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	블루베리	블루베리, 생것	80.0	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125.0	
	아침	후리가케주먹밥	멸살, 백미, 생것	48.0	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 0.5cm 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 볶다가 밥, 피망, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 후리가케를 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ 한 입 크기로 조그맣게 주먹밥을 만든다.
			조미소, 가루	9.6	
			양파, 생것	8.0	
			피망, 초록색, 생것	8.0	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	작은백미밥	멸살, 백미, 생것	64.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		칼국수	국수, 칼국수, 생것	110.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	20.0	
			호박, 애호박, 생것	20.0	
			파, 생것	6.0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.0	
			소금	1.0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양상추딸기샐러드(요거트)	양상추, 생것	32.0	① 양상추는 깨끗하게 씻어 물기 제거 한 후 먹기중게 썬다. ② 딸기는 먹기중게 썰어 준비한다. ③ 호상요구르트를 양상추, 딸기에 뿌려 제공한다.
			딸기, 개량종, 생것	16.0	
			요구르트, 호상, 플레인	8.0	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[목]			고춧가루, 가루	1.0	② 마늘, 양파, 대파 등은 먹인다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 찹쌀 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어, 유자통조림	48.0	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. 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	16.0	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.3	
		옥수수달걀말이	달걀, 생것	90.0	① 파는 송송 찢어둔다. ② 그릇에 달걀과 소금을 풀고, 옥수수와 파를 넣고 섞어준다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②를 부어 계란말이를 만든다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			옥수수, 가당, 통조림	20.0	
			콩기름	4.0	
			파, 생것	4.0	
			소금	2.0	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	126.0	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
깍두기	김치, 깍두기	32.0			
저녁간식	우유미숫가루	우유	300.0	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.	
		보리, 미숫가루	30.0		
		설탕, 백설탕	5.0		
	아침	과배기	빵, 과배기	96.0	
		우유	우유	200.0	
		수수밥	맵쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4.0	
			배추, 생것	56.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[금]	점심	우거지된장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		두부완자전	두부	80.0	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 땀 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	16.0	
			달걀, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			밀, 박력밀가루	4.0	
			콩기름	4.0	
			소금	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 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	0.4	
			참기름	0.2	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		채개장	무, 조선했, 생것	24.0	① 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻어서 한 입 크기로 나박썰고, 숙주, 파는 깨끗하게 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. ② 숙주는 뜨거운 물에 한 번 데친다. ③ 데친 고사리는 한 번 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. ④ 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 낸 뒤 멸치와 다시마는 건져낸다. ⑤ ④에 무, 숙주, 데친 고사리, 파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 국간장, 소금으로 간을 한다. ⑥ 참기름, 후추를 넣어 마무리한다.
			고사리, 말린것	16.0	
			숙주나물, 생것	16.0	
			파, 생것	1.6	
			간장, 채래	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			소금	0.5	
			참기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		소고기볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60.0	① 소고기는 적당한 크기로 찢다. 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 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	김구이/달래양념장	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 프라이팬에 식용유를 두르지 않고 김을 구운 후 5cm×8cm 크기로 자른다. ② 달래는 0.3cm 길이로 썬다. ③ 달래, 진간장, 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ④ 김에 양념장을 곁들인다.
			김, 참김, 말린것	3.6	
			달래, 생것	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			간장, 개량, 양조	0.5	
			참기름	0.4	
			고춧가루, 가루	0.2	
			소금	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200.0	
		증편	멥쌀떡, 증편	128.0	
	아침	우영감자주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40.0	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 우영은 진간장, 올리브오일을 넣고 조리한다. ③ 조리 우영을 잘게 다진다. ④ 식용유를 두른 팬에 당근, 감자는 잘게 다져 소금을 넣고 볶는다. ⑤ 밥에 우영, 당근, 감자, 참기름, 깨를 넣고 고루 섞는다. ⑥ 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
			감자, 수미, 생것	8.0	
			당근, 부리, 생것	8.0	
			우영, 생것	8.0	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			물엿	1.6	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			소금	0.2	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩나물, 생것	22.4	
			무, 조선무, 생것	8.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[토]	점심	콩나물국	파, 생것	3.2	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.
			참기름	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			소금	0.3	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.2	
		돼지고기마늘구이	돼지고기, 등심, 생것	60.0	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 편 썰는다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	4.0	
			콩기름	3.0	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		얼갈이나물	얼갈이배추, 생것	63.0	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	기장밥	멜팥, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4.0	
		용합살미역국	용합, 통조림	25.6	① 용합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 용합살을 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
		토마토달걀볶음	달걀, 생것	80.0	① 양파,(방울)토마토를 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 손질해 둔다. ② 그릇에 달걀을 풀어 둔다. ③ 팬에 참기름을 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 섞여주어 완성한다.
			토마토, 생것	50.0	
			양파, 생것	20.0	
			콩기름	6.0	
			소금, 정제염	0.4	
			배추, 생것	32.0	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선풀, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			참쌀, 가루	1.3	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.3	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌든다. 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.
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		물만두튀김	만두, 물만두	72.0	① 튀김냄비에 공기를 불어 적당한 온도가 되면 물만두를 넣어 튀긴다 ② 튀긴 후 기름기를 뺀 후 제공한다.
			공기름	12.6	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		마들렌	케이크, 파운드케이크	64.0	① 마들렌은 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
	아침	샌드위치	빵, 식빵	48.0	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 식빵을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 식빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추, 생것	16.0	
			치즈, 체다	16.0	
			토마토, 생것	16.0	
			마요네즈, 난황	8.0	
			오이, 다다기, 생것	8.0	
			햄, 슬라이스햄	8.0	
		두유	두유, 대두	200.0	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		아욱맑은국	아욱, 생것	32.0	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.4	
			된장, 개량	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		고등어살구이	고등어, 생것	90.0	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			공기름	5.0	
			밀, 중력밀가루	4.0	
			소금	0.2	
		견과류시금치무침	시금치, 생것	63.0	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 호두와 아몬드는 달군 팬에 살짝 볶는다. ④ 그릇에 시금치, 파, 마늘, 호두, 아몬드를 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			아몬드, 말린것	1.8	
			호두, 볶은것	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[일]			참기름	0.4	
			소금	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯완국	팽이버섯, 생것	24.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 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, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
		순살찜닭	닭고기, 생것	80.0	① 닭은 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 끓고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	8.0	
			설탕, 백설탕	4.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			청주, 알코올 16%	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		돌나물무침	돌나물, 생것	63.0	① 돌나물은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 끓고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			설탕, 백설탕	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 끓고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	32.0	
		우유	우유	200.0	
	아침	잔멸치주먹밥	멸살, 백미, 생것	32.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.6	
			우추, 검은우추, 가루	0.1	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	흑미밥	멸살, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 흑미버, 현미, 생것	4.0	
		매생이굴국	굴, 참굴(양식), 생것	40.0	① 매생이와 굴은 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 물과 매생이를 넣어 끓인다. ④ ③에 굴과 파를 넣어 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			매생이, 생것	16.0	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
		소고기버섯볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60.0	① 소고기, 표고버섯은 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 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	12.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		달걀찜	달걀, 생것	54.0	① 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			파, 생것	9.0	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선무, 생것	4.5	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[월]		배추김치	갓, 생것	2.2	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.
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁	마파두부덮밥	멥쌀, 백미, 생것	72.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ⑤ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 우춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
			두부	54.0	
			돼지고기, 목심(육심살), 생것	27.0	
			파, 생것	9.0	
			콩기름	4.5	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고추장, 개량	1.8	
			된장, 개량	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		맑은장국	가다랑어 육수	8.0	① 파는 송송 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 가다랑어 육수를 넣고 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	8.0	
			간장, 채래	0.8	
		양배추감자채전	감자, 대지, 생것	80.0	① 감자와 양배추를 채썬 후, 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			양배추, 생것	32.0	
			밀, 중력밀가루	8.0	
			콩기름	8.0	
			전분, 감자, 가루	4.0	
			소금	0.3	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		바나나사과키위샐러드	바나나, 생것	80.0	① 바나나, 사과, 키위는 생과일 소독 한 후 흐르는 물에 행군다. ② 바나나, 사과, 키위는 사방 2cm 크기로 깍둑 썬다. ③ 볼에 2의 재료를 넣고 플레인요구르트를 넣어 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	56.0	
			키위, 생것	40.0	
			요구르트, 호상, 플레인	16.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	우유	우유	200.0	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
		잼샌드위치	빵, 식빵	48.0	
			딸기, 잼	8.0	
	아침	단호박샌드위치	빵, 식빵	64.0	① 단호박은 찐 후 껍질을 벗겨 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	48.0	
			마요네즈, 전란	3.2	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.6	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80.0	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4.0	
		냉이된창국	냉이, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80.0	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 찢는다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		고구마맛탕	고구마, 생것	72.0	① 고구마는 적당한 크기로 찢는다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	18.0	
			물엿	9.0	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 잡쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			잡쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 봉동, 생것	48.0	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다.
			양파, 생것	16.0	
			다시마, 말린것	1.6	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[화]	저녁	봄동맑은국	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	② 봄동과 대파, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ ①의 건더기는 건져내고 찹어놓은 봄동과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 세우것으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
		간장돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 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	15.0	
			양파, 생것	15.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			설탕, 백설탕	1.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		파프리카볶음	파프리카, 초록색, 생것	27.0	① 파프리카는 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	18.0	
			파프리카, 빨간색, 생것	18.0	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
	저녁간식	떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	80.0	① 떡은 불려 알량하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 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, 깐마늘, 생것	0.3	
			설탕, 백설탕	0.3	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		우유	우유	200.0	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[수]	점심	우유	우유	200.0	
		백미밥	멸짬, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부찌개	두부, 순두부	160.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	16.0	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.3	
			참기름	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		새우살채소볶음	새우, 각시흰새우, 생것	80.0	① 새우살은 등 쪽의 내장을 이쑤시개로 빼낸 뒤 반으로 가른다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 1.5cm 크기로 깍둑 썬다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 새우, 피망을 넣어 볶는다. ④ ③이 어느 정도 익으면 천일염으로 간을 하고 참기름, 깨소금을 넣어 완성한다.
			양파, 생것	14.0	
			피망, 초록색, 생것	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	6.0	
			콩기름	2.0	
			깨소금, 가루, 볶은것	1.0	
			소금, 천일염	1.0	
			참기름	1.0	
		새송이조림	새송이버섯, 생것	36.0	① 새송이와 피망은 깨끗하게 씻어 깍둑 썰어 준비한다. ② 기름을 두른팬에 새송이를 볶다가 물,간장,설탕을 분량대로 넣어 살짝 조리다 새송이에 색이 어느정도 베이면 피망을 넣어 살짝 졸여 마무리한다.
			피망, 빨간색, 생것	9.0	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			설탕, 백설탕	1.8	
			콩기름	1.8	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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, 조선풀, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	설탕, 백설탕	0.2	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 백미, 생것	88.0	
		소고기뭇국	소고기, 양지, 생것	48.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리달걀볶음	브로콜리, 생것	70.0	① 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익히다가 브로콜리를 넣고 함께 볶은 후 소금으로 간한다.
			달걀, 생것	60.0	
			콩기름	5.0	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		우영채조림	우영, 생것	36.0	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	단감	감, 단감, 생것	80.0	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125.0	
	아침	치즈주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64.0	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	16.0	
			당근, 부리, 생것	8.0	
			양파, 생것	8.0	
			파프리카, 초록색, 생것	8.0	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
			멥쌀, 백미, 생것	80.0	
			돼지고기, 등심, 생것	50.0	
			느타리버섯, 생것	10.0	
			당근, 부리, 생것	10.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[목]	점심	돼지고기잡채덮밥	당면, 고구마, 말린것	10.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ④ 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑥ 팬에 참기름을 두르고 양파, 당근, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑦ 그릇에 ②, ③, ⑥을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
			시금치, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			간장, 재래	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		실파장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쫄쫄 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	27.0	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 쉰다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 쉰다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			양파, 생것	9.0	
			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	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 쉰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	56.0	
			양파, 생것	11.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	감자고추장찌개	고추장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 감자를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		닭가슴살청경채조림	닭고기, 가슴, 생것	60.0	① 닭가슴살과 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 3을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 조린다.
			청경채, 생것	30.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		도토리묵무침	도토리묵	108.0	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장, 재래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	약식	찰싹떡, 약식	128.0	
		우유	우유	200.0	
	아침	우유	우유	200.0	
		소보로빵	빵, 공보빵	96.0	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달래된장국	달래, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 달래는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12.0	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			달걀, 생것	50.0	
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파, 생것	10.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[금]	점심	달걀채소볶음	피망, 초록색, 생것	10.0	① 달걀은 삶아 익히고 찬물로 식힌 후 껍질을 벗겨 2등분한다. ② 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 파프리카, 파와 양념을 넣어 볶고 달걀을 넣어 골고루 섞으며 조금 더 볶는다.
			콩기름	5.0	
			토마토 케첩	4.0	
			간장, 개량, 양조	2.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		명엽채조림	명태, 조미포, 조미하여 말린것	13.5	① 쥐어채는 적당한 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 물, 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 조리 후 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4.0	
		맑은애호박국	호박, 애호박, 생것	24.0	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썰다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파, 생것	16.0	
			당근, 뿌리, 생것	8.0	
			간장, 재래	2.4	
			멸치 육수	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			오징어, 생것	80.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오징어볶음	파, 생것	10.0	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.
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63.0	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	크림소스스파게티	우유	56.0	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	40.0	
			양파, 생것	16.0	
			베이컨	8.0	
			양송이버섯, 생것	8.0	
			크림, 유지방 45%	8.0	
			피망, 초록색, 생것	8.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.2	
			올리브유	3.2	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			멜빵, 백미, 생것	48.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	꼬마김밥	단무지, 염절임	4.8	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 롤리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 부리, 생것	4.8	
			시금치, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56.0	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24.0	
			기장, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 생것	1.6	
		닭개장	닭고기, 가슴(껍질 제거), 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	8.0	
			무, 조선풀, 생것	8.0	
			숙주나물, 생것	8.0	
			토란대, 줄기, 데친것	8.0	
			파, 생것	4.8	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
			고춧가루, 가루	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		소고기부추볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60.0	① 소고기와 부추는 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 부추를 넣고 함께 볶는다.
			부추, 채래종, 생것	30.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깎마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선풀, 생것	4.5	
			갯, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[토]		배추김치	찹쌀, 가루	1.3	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	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63.0	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 넓은 불에 달걀 소금을 찧었다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			간장, 재래	1.8	
			고춧가루, 가루	0.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			식초, 사과식초	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
	저녁	백미밥	멸살, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추맑은국	부추, 재래종, 데친것	32.0	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		등갈비구이	돼지고기, 삼겹살(등갈비), 생것	80.0	① 등갈비는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 청주, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 등갈비에 ②의 양념을 버무려 재워둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장, 개량, 양조	3.0	
			콩기름	3.0	
			청주, 알코올 16%	2.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.0	
			물엿	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	

대구광역시 서구
어린이·사회복지급식관리지원센터
 Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			고춧가루, 가루	1.0	③ 마늘, 양파, 대파 등은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 찹인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		무생채	무, 조선무, 생것	63.0	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.4	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
과배기		빵, 과배기	96.0		
	아침	채소찐빵	빵, 채소 찐빵	96.0	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	
	점심	완두콩밥	엿쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			완두, 생것	4.0	
		만두국	만두, 고기 만두, 냉동	68.4	① 냄비에 물을 붓고 열치로 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	9.0	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			삼치살조림	삼치, 생것	
		당근, 뿌리, 생것		10.0	
		간장, 개량, 양조		4.0	
		파, 대파, 생것		2.0	
		고춧가루, 가루		1.0	
		마늘, 깐마늘, 생것		1.0	
		설탕, 백설탕		1.0	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선무, 생것	4.5	
	갓, 생것		2.2		
	소금, 굵은소금		2.2		

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[일]		배추김치	찹쌀, 가루	1.3	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		푸실리샐러드	파스타, 마카로니, 말린것	40.0	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	11.2	
			토마토 소스	8.0	
			콩기름	0.8	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀찜국	달걀, 생것	48.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16.0	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부구이/간장	두부	80.0	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 구운 두부와 간장을 곁들인다.
			콩기름	3.0	
			간장, 재래	2.0	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깻잎순나물볶음	들깻잎, 생것	36.0	① 깻잎은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 깻잎에 간장, 마늘을 넣고 무친다. ③ 팬에 식용유와 참기름을 두르고 볶는다.
			참기름	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		군고구마	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	128.0	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.
			멥쌀, 백미, 생것	64.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			가다랑어, 유지통조림	48.0	
			당근, 뿌리, 생것	8.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	참치주먹밥	콩기름	4.0	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.
			참기름	0.8	
			소금	0.5	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.3	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯찌개	느타리버섯, 생것	16.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 썰고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 썬다. 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	8.0	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		닭가슴살미나리볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60.0	① 닭가슴살과 미나리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 ③을 넣어 볶다가 파와 미나리를 넣고 함께 볶는다.
			미나리, 물미나리, 생것	30.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		취나물무침	취나물, 참취, 생것	63.0	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[월]			미나리, 물미나리, 생것	1.0	⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁	작은백미밥	멸짬, 백미, 생것	64.0	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잔치국수	국수, 소면, 말린것	81.0	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	18.0	
			호박, 애호박, 생것	18.0	
			파, 생것	5.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	
			콩기름	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.9	
			소금	0.7	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		도라지오이무침	도라지, 뿌리, 생것	56.0	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 오이는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이, 다다기, 생것	24.0	
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			고추장, 개량	1.6	
			고춧가루, 가루	0.3	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.3	
			설탕, 백설탕	0.3	
			식초, 사과식초	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		물만두튀김	설탕, 백설탕	0.2	① 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 물만두를 넣어 튀긴다 ② 튀긴 후 기름기를 뺀 후 제공한다.
			만두, 물만두	64.0	
	저녁간식	우유	공기름	11.2	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
			빵, 식빵	48.0	
	아침	크림수프	우유	160.0	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			밀, 중력밀가루	16.0	
			버터	3.2	
			소금	0.2	
		마늘빵	빵, 마늘빵	56.0	
	점심	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4.0	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	24.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 속갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 속갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			속갓, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부탕수	두부	80.0	① 두부는 깍둑썰기 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 공기를 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 공기를 부어 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.
			공기름	20.0	
			양파, 생것	10.0	
			파프리카, 초록색, 생것	10.0	
			전분, 감자, 가루	8.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			식초, 사과식초	4.0	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
		참나물무침	참나물, 재배, 생것	63.0	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[화]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀떡, 가래떡	60.8	
		달걀떡국	달걀, 생것	9.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 가래떡은 돌려 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	0.5	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		소고기찜쌀구이	소고기, 등심, 생것	60.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 찜쌀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 풍기를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			찜쌀, 가루	6.0	
			풍기름	3.0	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	36.0	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당이 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	7.2	
			설탕, 백설탕	7.2	
			간장, 채래	4.5	
			참기름	0.4	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 찜쌀가루와 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	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찜쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요거트, 호상, 플레인	160.0	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리, 생것	80.0	
		면치즈면반	멥쌀, 백미, 생것	64.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	16.0	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	16.0	
			피망, 초록색, 생것	8.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[수]	아침	콩기름 볶음밥	참기름	3.2	③ 팬에 콩기름을 두르고 열차를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		김국	김, 돌김, 말린것	4.8	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 쪽파는 먹기 좋게 썬다. ③ 앞뒤로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ①에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.6	
			참기름	1.6	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			간장, 재래	0.3	
		돼지목살구이	돼지고기, 목심(목심살), 생것	80.0	① 팬을 달군 후 목살을 구워준다. ② ①에 후추와 소금을 뿌려 간을 맞춘다. ③ 구워낸 목살은 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
			소금	2.0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근조림	연근, 생것	36.0	① 연근은 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.4	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80.0	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸살, 현미, 생것	4.0	
			근대, 생것	32.0	
			파, 생것	2.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	근대왕은국	된장, 개량	1.6	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. ③ 우러낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		오리주물럭	오리고기, 찹오리, 살코기, 생것	60.0	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	20.0	
			파, 생것	10.0	
			고추장, 개량	6.0	
			물엿	6.0	
			콩기름	6.0	
			간장, 재래	4.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	4.0	
			참기름	2.0	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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, 조선헌, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		단호박꿀찐	호박, 단호박, 생것	63.0	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찐다.
			꿀	3.6	
	저녁간식	우유	우유	200.0	① 팬을 달구고 가래떡을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 조청과 곁인다.
		가래떡구이/조청	엿쌀떡, 가래떡	64.0	
			조청, 쌀	4.8	
	아침	호밀빵/딸기잼	호밀빵	32.0	
			딸기, 잼	4.0	
		우유	우유	200.0	
			엿쌀, 백미, 생것	80.0	
			달걀, 생것	50.0	
			소고기, 등심, 생것	40.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[목]	점심	오므라이스	양파, 생것	20.0	① 찐은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 풍기름을 두르고 소고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 지은 밥을 넣어 볶다가 토마토케첩을 넣어 골고루 섞는다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 풍기름을 두른 팬에 부어 부친 후 ④의 볶은 밥을 얹은 뒤 모양을 잡아 갈한다.
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			토마토 케첩	10.0	
			풍기름	5.0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
		치킨텐더	치킨, 패스트푸드, 너겟, 튀긴것	54.0	① 튀김냄비에 풍기름을 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다.
			풍기름	7.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	백미밥	멸살, 백미, 생것	88.0	① 찌를 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		김치국	김치, 배추 김치	32.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다. 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	0.5	
		갈치살구이	갈치, 생것	90.0	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			풍기름	4.0	
			소금	0.2	
		미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	63.0	① 미나리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	매실차	매실 음료	200.0	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64.0	① 튀김냄비에 풍기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			풍기름	3.2	
아침		뱅어포시금치주먹밥	멸살, 백미, 생것	64.0	① 찌는 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 뱅어포는 살짝 구워 적당한 크기로 자르고 풍기름을 두른 팬에 볶는다. ③ 시금치는 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ②, ③을 넣고 간장, 참기름, 소금, 참깨를 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			시금치, 생것	24.0	
			뱅어, 포, 말린것	6.4	
			간장, 재래	3.2	
			참기름	3.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[금]			콩기름	1.6	
			소금	0.3	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도청, 생것	4.0	
		숙주완은국	숙주나물, 생것	56.0	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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		두부썸/김치볶음	두부	80.0	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20.0	
			콩기름	5.0	
			참기름	0.4	
		느타리버섯조림	느타리버섯, 생것	54.0	① 물과 간장을 냄비에 넣는다. ② 느타리버섯을 ①에 넣은 후 한번 끓으면 약불로 조린다. ③ 충분히 조리된 뒤 불을 끄고 파와 깨를 뿌린다.
			간장, 채래	1.8	
			파, 생것	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		온도토리묵국	도토리묵	160.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부쉬 감가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	12.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		파데지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60.0	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기로 다져 마늘, 겨자, 설탕, 참기름, 호호가루를 넣어 고구로 버무리다
			파, 생것	30.0	
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	폴면채소무침	콩기름	5.0	㉔ 그릇에 채소기름을 넣고 작은 마늘, 간장, 불고기, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 섞는다. ㉕ 팬에 콩기름을 두르고 ㉓을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. ㉖ ㉔에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			설탕, 백설탕	1.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		폴면채소무침	국수, 쫄면, 말린것	81.0	㉑ 쫄면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ㉒ 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ㉓ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ㉔ 그릇에 ㉑, ㉒를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9.0	
			당근, 뿌리, 생것	9.0	
			양배추, 생것	9.0	
			오이, 다다기, 생것	9.0	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	마들렌	케이크, 파운드 케이크	80.0	
		우유	우유	200.0	
	아침	핫케이크	밀, 팬케이크가루	36.0	㉑ 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ㉒ 팬에 콩기름을 두르고 ㉑을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	24.0	
			달걀, 생것	12.0	
			콩기름	2.4	
		우유	우유	200.0	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	㉑ 쌀을 불린다. ㉒ 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		둘깨미역국	둘깨, 말린것	4.8	㉑ 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ㉒ 냄비에 참기름을 두르고 ㉑을 넣어 볶는다. ㉓ ㉒에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 둘깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
		닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60.0	㉑ 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 찢고 마늘은 다진다. ㉒ 그릇에 ㉑을 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ㉓ 팬에 콩기름을 두르고 ㉒를 넣어 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20.0	
			양배추, 생것	20.0	
			양파, 생것	20.0	
			고추장, 개량	6.0	
			들깨잎, 생것	5.0	
			물엿	5.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[토]	점심		파, 생것	5.0	
			간장, 깨양, 양조	4.0	
			콩기름	4.0	
			청주, 알코올 16%	3.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.0	
			우추, 검은우추, 가루	0.1	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		고구마튀김	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	90.0	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 ①에 골고루 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			콩기름	9.0	
			밀, 튀김가루	5.4	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4.0	
		숙된장국	숙, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙은 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, 깐마늘, 생것	0.8	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60.0	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 치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 뽕근히 익힌다.
			치즈, 체다	10.0	
			당근, 뿌리, 생것	6.0	
			파, 생것	6.0	
			콩기름	3.0	
			소금	0.4	
			녹두묵	180.0	
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	탕정채	당근, 부리, 생것	6.3	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 썬다. 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.
			간장, 채래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			참쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	알감자버터구이	감자, 대지, 생것	136.0	① 알감자는 후 적당한 크기로 잘라 소금을 넣고 삶는다. ② 팬에 버터를 녹여 삶은 알감자를 넣고 돌려가며 굽는다. ③ 알감자가 노릇하게 구워지면 설탕과 파슬리가루를 넣는다.
			버터	4.0	
			설탕, 백설탕	0.8	
			파슬리, 말린것	0.3	
			소금	0.2	
		두유	두유, 대두	200.0	
	아침	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64.0	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	8.0	
			양파, 생것	8.0	
			파프리카, 초록색, 생것	8.0	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1.0	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	80.0	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4.0	
			감자, 대지, 생것	48.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[일]	점심	감자국	양파, 생것	8.0	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마를 넣고 국물을 낸다. ② 감자는 2cm×1cm 크기로 나박썰기 한다. ③ 양파는 2cm 크기로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ ①의 국물에 감자를 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 감자가 어느정도 익었을 때 양파, 대파, 다진마늘, 간장을 넣고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		소고기깻잎볶음	소고기, 사태(암사태), 생것	60.0	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 함께 볶는다.
			들깻잎, 생것	30.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		세발나물	세발나물, 생것	63.0	① 세발나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 세발나물, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		표고버섯탕	달걀, 생것	32.0	① 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 육수에 건새우, 표고버섯, 마늘을 넣고 끓인다. ③ ②에 달걀을 풀어 넣고 끓인다.
			표고버섯, 참나무채배, 생것	32.0	
			멸치 육수	16.0	
			다시마 육수	8.0	
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		두부양념조림	두부	80.0	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10.0	
			설탕, 백설탕	4.0	
			콩기름	3.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	18.0	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 설탕, 올리고당을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣어 볶는다. ④ 멸치에 간이 베이면 깨를 부려 마무리한다.
			간장, 채래	3.6	
			물엿	3.6	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			설탕, 가루	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			참쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	32.0	
		우유	우유	200.0	
	아침	우유	우유	250.0	
		베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	80.0	① 베이글은 오븐이나 프라이팬에서 굽는다. ② 따뜻한 베이글을 반으로 썰고 크림치즈를 발라 4등분으로 나눠 제공한다.
			치즈, 크림	11.2	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부김치국	김치, 배추 김치	24.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘을 넣어 끓이다가 김치와 파를 넣어 함께 끓이다 유부를 넣고 소금으로 간을 한다.
			두부, 유부	24.0	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.2	
		콩달걀찜	달걀, 생것	60.0	① 콘은 체에 받쳐서 물기를 제거한다. ② 당근, 양파, 파는 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ ③에 ①,②을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			옥수수, 가당, 통조림	10.0	
			파, 생것	10.0	
			소금	0.4	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[월]	점심	돈육파프리카잡채	우추, 검은우추, 가루	0.2	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 채 썰는다. ③ 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후춧가루로 밑간한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 파프리카, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ⑤을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	45.0	
			당면, 고구마, 말린것	18.0	
			양파, 생것	9.0	
			파프리카, 노란색, 생것	9.0	
			파프리카, 빨간색, 생것	9.0	
			파프리카, 초록색, 생것	9.0	
			간장, 재래	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 껌마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	새우간장덮밥	멜찰, 백미, 생것	80.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 양념과 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다.
			새우, 시바새우, 생것	80.0	
			당근, 뿌리, 생것	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			전분, 감자, 가루	4.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	2.0	
			참기름	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		무쌔국	무, 조선무, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 채 썰는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 ③을 넣어 끓이고 간장, 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
		순권튀김	소금	0.6	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 순권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			만두, 고기 만두, 냉동	72.0	
			콩기름	3.2	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선무, 생것	4.5	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	갓, 생것	2.2	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 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	백설기	엿살떡, 백설기	50.0	
		두유	두유, 대두	200.0	
	아침	김가루주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	56.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
		작두콩차	작두(도두), 말린것	2.0	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88.0	
		육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	8.0	
			무, 조선했, 생것	8.0	
			숙주나물, 생것	8.0	
			토란대, 줄기, 생것	8.0	
			파, 생것	4.8	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
			고춧가루, 가루	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		대구살전	대구, 냉동	60.0	① 가시 제거한 대구살을 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	10.0	
			콩기름	10.0	
			밀, 중력밀가루	6.0	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	점심		브로콜리, 생것	63.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[화]	점심	브로콜리숙회(육임자소스)	마요네즈, 난황	5.4	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			간장, 깨장, 양조	1.8	
			참깨, 감정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.4	
			올리브유	0.4	
			식초, 사과식초	0.2	
			참기름	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			참쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56.0	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24.0	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		다시마뽕국	무, 조선무, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 나박썰기한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	
			소금	0.6	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60.0	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다.
			밀, 튀김가루	20.0	
			콩기름	20.0	
			달걀, 생것	10.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	간장닭강정	간장, 개량, 양조	6.0	② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 풍기를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2.0	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추부추무침	상추, 적하계, 생것	54.0	① 상추, 부추를 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 부추를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무리고 식초를 약간 넣어 마무리한다.
			부추, 재래종, 생것	9.0	
			간장, 재래	0.9	
			식초, 사과식초	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 부리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	300.0	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30.0	
			설탕, 백설탕	5.0	
	아침	당근라페샌드위치	빵, 식빵	64.0	① 당근은 껍질을 벗기고 채를 썬다. ② 머스터드소스, 올리브유, 레몬즙, 소금을 넣고 당근채와 섞는다. ③ 식빵을 구워 한 쪽에 마요네즈를 바른다. ④ ③에 ②를 올리고 구운 식빵 한 쪽을 덮은 뒤, 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 부리, 생것	56.0	
			겨자 페이스트	4.8	
			올리브유	3.2	
			레몬 과즙	1.6	
			마요네즈	0.8	
			소금	0.2	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[수]	점심	유채된장국	유채, 잎, 생것	56.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유채는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60.0	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢는다.
			파, 생것	20.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	6.0	
			생강, 뿌리줄기, 생것	6.0	
			후추, 검은후추, 가루	2.0	
		양배추숙찜/쌈장	양배추, 생것	63.0	① 양배추는 찢기에 넣고 투명해질 때까지 찢 후 찜장을 곁들인다.
			쌈장	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		봄동맑은국	배추, 볼통, 생것	48.0	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 봄동과 대파, 양파는 어린아들이 먹기 좋은 크기로 찢는다. ③ ①의 건더기는 건져내고 썰어놓은 봄동과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 새우젓으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파, 생것	16.0	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
		소고기호두조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60.0	① 소고기는 적당한 크기로 찢다. 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 달군 팬에 식용유를 두른 후 다진 마늘을 넣고 볶다가 소고기를 노릇하게 구워준다. ④ 소고기가 70%정도 익으면 호두를 넣고 볶는다. ⑤ 물, 간장, 설탕을 넣고 졸인다. 조림장이 자작해지면 참깨를 부리고 꿀고루 섞어 완성한다.
			호두, 볶은것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			설탕, 백설탕	2.0	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	63.0	① 애호박은 적당한 크기로 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			참기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			소금	0.2	
			참기름	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	절편	몹쌀떡, 절편	128.0	
		우유	우유	200.0	
	아침	햄채소주먹밥	몹쌀, 백미, 생것	64.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16.0	
			당근, 부리, 생것	8.0	
			양파, 생것	8.0	
			파프리카, 초록색, 생것	8.0	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	치킨마요덮밥	몹쌀, 백미, 생것	80.0	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살은 적당한 크기로 찢어 소금, 후춧가루, 청주로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 콩기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익히고, 파는 송송 썬다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60.0	
			달걀, 생것	20.0	
			마요네즈, 난황	10.0	
			콩기름	10.0	
			밀, 중력밀가루	6.0	
			우스터 소스	6.0	
			파, 실파, 생것	6.0	
			청주, 알코올 16%	2.0	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		우동국물	무, 조선무, 생것	8.0	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, 깎마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.5	
		배추김치	배추, 생것	32.0	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.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[목]			미나리, 물미나리, 생것	1.0	⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		푸실리샐러드(토마토소스)	파스타, 마카로니, 말린것	40.0	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	11.2	
			토마토 소스	8.0	
			콩기름	0.8	
	저녁	백미밥	멸활, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어묵국	오징어, 생것	48.0	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 썬다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. ④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	16.0	
			파, 생것	4.8	
			간장, 채래	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부채소볶음	두부	80.0	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	10.0	
			양파, 생것	10.0	
			파프리카, 빨간색, 생것	10.0	
			밀, 부침가루	6.0	
			콩기름	3.0	
			간장, 개량, 양조	2.0	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.2	
		연근조림	연근, 생것	63.0	① 연근은 등골게 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	1.8	
			물엿	0.9	
			식초, 사과식초	0.9	
			참기름	0.4	
			배추, 생것	32.0	
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갯, 생것	2.2	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.2	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 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		크로와상	빵, 크로와상	48.0	
	아침	우유	우유	200.0	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
		모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48.0	
			양상추, 생것	16.0	
			치즈, 체다	16.0	
			토마토, 생것	16.0	
			마요네즈, 난황	8.0	
			오이, 다다기, 생것	8.0	
			햄, 슬라이스햄	8.0	
	점심	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	24.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 고춧가루, 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		고등어살조림	고등어, 생것	100.0	① 고등어살은 3cm 길이로 토막 낸다. ② 무는 껍질을 제거한 뒤, 2cmX2cm 크기로 썰어준다. ③ 대파는 0.5cm 크기로 어슷썰기한다. ④ 다진마늘, 다진생강 및 간장, 물엿을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 냄비에 무를 가장 아래 부분에 넣은 뒤, 그 다음 손질한 고등어살을 넣고 가장 위에 파를 얹어준다. ⑥ ⑤에 ④의 양념장과 양념장의 3배정도 되는 물을 함께 넣은 뒤, 끓기 전에는 센불에서 끓은 뒤 중간불로 조정하여 익힌다.
			무, 조선무, 생것	30.0	
			파, 대파, 생것	10.0	
			간장, 채래	6.0	
			마늘, 구근, 생것	4.0	
			물엿	2.0	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1.0	
			배추, 생것	32.0	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[금]		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.3	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 제에 맞춰 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
		찐만두	만두, 고기 만두, 냉동	90.0	① 찜통에 만두를 담아 찐다.
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56.0	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24.0	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	72.0	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		소고기궁중떡볶이	소고기, 사태(앞사태), 생것	60.0	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 떡은 불려 말량하게 만든다. ② 파는 송송 썰고, 느타리버섯은 먹기좋은 크기로 찌고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 떡을 넣어 함께 볶는다.
			멥쌀떡, 가래떡	30.0	
			느타리버섯, 생것	20.0	
			파, 생것	10.0	
			간장, 개량, 양조	6.0	
			콩기름	5.0	
			마늘, 깻마늘, 생것	2.0	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		근대나물	근대, 생것	63.0	① 근대는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 쉰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
	저녁간식	키위	키위, 생것	62.5	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85.0	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[토]	아침	치즈주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	56.0	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 참기름으로 간을 한다. ② 치즈는 잘게 다진다. ③ 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 볶은 채소와 치즈, 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			치즈, 체다	16.0	
			당근, 부리, 생것	8.0	
			양파, 생것	8.0	
			호박, 애호박, 생것	8.0	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	200.0	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80.0	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 현미, 생것	4.0	
		김치찌개	김치, 배추 김치	32.0	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.5	
			간장, 개량, 산분해	0.3	
		새송이달걀전	새송이버섯, 생것	60.0	① 새송이버섯은 얇게 채썰어 둔다. ② 달걀을 풀고 밀가루를 넣는다. ③ ②에 썬 새송이버섯을 넣고 살짝 소금 간을 한다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 구워 제공한다.
			달걀, 생것	40.0	
			밀, 중력밀가루	10.0	
			콩기름	6.0	
			소금	2.0	
		크래미채소볶음	계맛살	72.0	① 크래미는 한입 크기로 찢는다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 파, 마늘, 당근을 볶다가 크래미를 넣고 볶는다. ④ ③에 양파를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 부리, 생것	9.0	
			양파, 생것	9.0	
			파, 생것	9.0	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32.0	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88.0	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
			미역, 말린것	4.8	

2026년 2월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	미역된장국	파, 생것	4.8	② 미역은 물려 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		오삼불고기	돼지고기, 앞다리(꾸리살), 생것	30.0	① 돼지고기와 오징어는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 찢다. ③ 그릇에 돼지고기와 오징어를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			오징어, 생것	30.0	
			양파, 생것	20.0	
			파, 생것	10.0	
			고추장, 개량	6.0	
			물엿	6.0	
			콩기름	6.0	
			간장, 재래	4.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	4.0	
			참기름	2.0	
		연두부/흑임자소스	두부, 연두부	108.0	① 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.4	
			올리브유	0.4	
			식초, 사과식초	0.2	
			참기름	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32.0	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.5	
			갓, 생것	2.2	
			소금, 굵은소금	2.2	
			찹쌀, 가루	1.3	
			파, 쪽파, 생것	1.3	
			고춧가루, 가루	1.0	
			미나리, 물미나리, 생것	1.0	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.5	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.2	
			설탕, 백설탕	0.2	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		편빵	빵, 편빵, 팔	96.0	