

2026년 2월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.1	
		시금치된장국	시금치, 생것	47.3	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.4	
			된장, 개량	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			다시마, 말린것	0.3	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	67.5	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
			콩기름	3.4	
			타르타르소스	3.4	
		표고버섯나물	표고버섯, 생것	47.3	① 표고버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 표고버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.0	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.3	
			참기름	0.3	
			소금	0.1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	27.0	
	저녁간식	볶음우동	국수, 우동, 생것	81.0	① 숙주는 다듬고, 양배추, 양파, 빨간파프리카는 채썰기한다. ② 새우살은 적당한 크기로 썰고 데친다. ③ 우동면는 삶아서 헹군 뒤 물기를 제거한다. ④ 진간장, 굴소스, 올리브당, 설탕을 혼합하여 소스를 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 새우, 후추, 청주를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 ①의 채소를 넣고 볶다가 ④의 소스와 우동면을 넣고 센 불에 재빨리 볶아낸다.
			새우, 대하, 생것	13.5	
			숙주나물, 생것	10.8	
			양배추, 생것	10.8	
			양파, 생것	10.8	
			파프리카, 빨간색	8.1	
			굴 소스	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.4	
			물엿	1.4	
			설탕, 백설탕	0.3	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.1	
		감자다시맛국	감자, 대지, 생것	47.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수, 다시마, 감자, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 해서 참기름으로 마무리한다.
			파, 대파, 생것	4.1	
			간장, 재래	1.4	
			다시마, 말린것	1.4	
			멸치, 대멸치	1.4	
			참기름	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금	0.1	
		돼지고기김치찌침	돼지고기, 목심, 생것	54.0	① 배추김치는 살짝 씻은 후 적당한 크기로 썬다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 적당한량의 물과 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 돼지고기와 배추김치, 채소, 양념장을 넣고 끓인다.
			김치, 배추 김치	27.0	
			양파, 생것	6.8	
			파, 대파, 생것	1.4	
			간장, 개량, 양조	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			설탕, 백설탕	0.4	
		두부쑥갓무침	두부	54.0	① 쑥갓을 데친 후 찬물에 헹구 물기를 뺀 후 썰어둔다. ② 두부도 데친 후 으깬다. ③ 쑥갓과 두부를 함께 무친 후 깨, 소금, 참기름으로 간을 한다.
			쑥갓, 생것	13.5	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
			소금	0.1	
		건파래볶음	파래, 말린것	6.8	① 건파래는 이물질이 붙어 있는지 확인하고 잘게 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 건파래를 볶다가 파릇해지면 설탕과 소금을 넣어 볶아준다. ③ 불을 끈 다음 깨와 참기름을 넣어 완성한다.
			콩기름	2.7	
			설탕, 가루	0.7	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
			소금	0.1	
	저녁간식	백설기	멥쌀떡, 백설기	108.0	
		두유	두유, 대두	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	저녁	소고기잡채덮밥	몹살, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당면은 끓는 물에 삶은 후 체에 발쳐 물기를 제거하고 3cm 길이로 자른다. ③ 끓는 물에 소금을 넣고 시금치를 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ④ 소고기는 핏물을 제거하고 가늘게 채썰어 양념(다진마늘, 간장, 설탕, 후추)에 재워둔다. ⑤ 당근, 양파, 표고버섯은 가늘게 채썰어준다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 표고버섯, 당근, 소고기를 차례로 볶는다. ⑦ 불에 삶은 당면, 시금치, 양파, 표고버섯을 넣어 섞고 간장, 소금, 설탕을 넣고 버무리고, 참기름과 참깨를 넣어 한번 더 버무린다. ⑧ 그릇에 밥위에 잡채를 올려 제공한다.
			소고기, 우둔, 생것	40.5	
			당면, 고구마, 말린것	20.3	
			시금치, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	8.1	
			양파, 생것	8.1	
			표고버섯, 갓, 생것	6.8	
			간장, 재래	3.4	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.4	
			참기름	1.4	
			마늘, 구근, 생것	0.7	
			소금	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
			후추, 검은색, 가루	0.3	
		콩나물국	콩나물, 생것	47.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치	1.4	
			파, 생것	1.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.7	
			소금	0.1	
		치커리유자청무침	치커리, 치곤, 생것	47.3	① 치커리는 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 유자청, 설탕과 식초를 넣어 양념을 만든다. ③ 치커리에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	6.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.3	
			식초, 양조	0.3	
			설탕, 가루	0.1	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.1	
		맑은뭇국	무, 조선무, 생것	47.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 무와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 파를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			파, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.4	
			멸치, 대멸치	1.4	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
		닭불고기	닭고기, 생것	60.8	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 부리, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			파, 생것	4.1	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			설탕, 백설탕	0.3	
			후추, 검은후추, 가루	0.3	
		애호박채전	호박, 애호박, 생것	47.3	① 애호박은 적당한 크기로 채 썰다. ② 그릇에 애호박채와 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	6.8	
			밀, 부침가루	6.8	
			콩기름	3.4	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	약과	과자, 약과	54.0	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[금]	저녁	완두콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.1	
		미역국	미역, 말린것	6.8	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 채래	0.7	
			참기름	0.7	
		삼치살양념조림	삼치, 생것	60.8	① 삼치살은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 파, 다진마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 적당량의 물과 삼치살, 양념장을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			설탕, 백설탕	0.7	
			참기름	0.7	
		연근깨소스무침	연근, 생것	54.0	① 연근은 적당한 크기로 찢다. ② 끓는 물에 식초를 넣고 ①의 연근을 삶은 후 물기를 뺀다. ③ 믹서기에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 진간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	6.8	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참깨, 흰색, 볶은것	2.7	
			설탕, 가루	0.7	
			식초, 양조	0.7	
			올리브유	0.7	
			참기름	0.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54.0	① 열치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵, 튀긴것	20.3	
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			양배추, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			고추장, 개량	2.7	
			멸치, 중멸치	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.4	
			물엿	1.4	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[토]	저녁	해물볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.3	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우와 오징어, 맛살, 채소는 적당한 크기로 잘게 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘과 다진파를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶는다. ④ 새우와 오징어, 맛살을 넣어 함께 볶다가 밥을 넣고 섞은 후 소스를 넣어 골고루 볶는다. ⑤ 간장과 참기름으로 간하여 볶아 낸다.
			새우, 시바새우, 생것	27.0	
			오징어, 생것	27.0	
			게맛살	13.5	
			피망, 빨간색	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			파, 생것	4.1	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
	저녁간식	미소장국	파, 생것	6.8	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.7	
		도토리묵무침	도토리묵	162.0	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 감가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 맛김, 조미	2.7	
			간장, 재래	1.4	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
		모닝빵달걀샌드위치	빵, 모닝빵	67.5	① 달걀은 삶은 후 으깬다. ② 으깬 달걀에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			달걀, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트	1.4	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.1	
		버섯들깨탕	느타리버섯, 생것	6.8	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 버섯과 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 버섯을 넣고 끓인다. ④ 파와 들깨가루, 간장을 넣고, 한소끔 끓여낸다.
			새송이버섯, 생것	6.8	
			팽이버섯, 생것	6.8	
			들깨, 볶은것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.4	
			파, 대파, 생것	1.4	
			간장, 개량, 양조	0.7	
			다시마, 말린것	0.3	
		고추장돈육불고기	돼지고기, 삼겹살	67.5	① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 돼지고기는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 양파, 양배추, 파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣고 볶은 후 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			고춧가루, 가루	4.1	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고추장, 개량	1.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.4	
			설탕, 백설탕	1.4	
			콩기름	1.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.4	
		가지나물	가지, 생것	47.3	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	1.4	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	채소호빵	빵, 채소 찐빵	50.0	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54.0	
			찹쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.1	
		오징어국	오징어, 생것	33.8	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기, 마늘은 다지고 대파는 송송 썰다. ④ 육수에 다진마늘과 무를 넣고 끓이다가 오징어를 넣고 국간장으로 간을 한다. ④ 대파를 넣고 한소끔 끓인다.
			무, 조선했, 생것	27.0	
			멸치, 대멸치	4.1	
			간장, 재래	2.0	
			파, 생것	1.4	
			다시마, 말린것	0.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	67.5	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	2.7	
		깍두기	김치, 깍두기	27.0	
	저녁간식	단호박꿀잼	호박, 단호박, 생것	108.0	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찐다. ② 찐 단호박에 꿀을 올려 낸다.
			꿀	6.8	
		양념꼬치어묵	어묵, 튀긴것	20.3	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵은 꼬치에 끼운다. ③ 냄비에 육수를 붓고 ②를 넣어 끓인다. ④ 냄비에 고추장, 케첩, 설탕, 다진마늘을 넣어 살짝 끓여서 양념장을 만든다. ⑤ ③의 어묵 위에 ④의 양념장을 발라서 마무리한다.
			토마토 케첩	8.1	
			고추장, 재래	4.1	
			설탕, 백설탕	4.1	
			멸치, 대멸치	2.7	
			간장, 재래	0.7	
			소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		우유	우유	200.0	



# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	저녁	새우살토마토스파게티	파스타, 스파게티	74.3	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 채소와 새우를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			새우, 꽃새우, 생것	40.5	
			토마토 소스	27.0	
			양송이버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파프리카, 빨간색	13.5	
			올리브유	6.8	
			소금	0.1	
		감자수프	우유	135.0	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깨고, 양파는 잘게 다진다. ② 믹서기에 감자, 우유를 넣고 간다. ③ 냄비에 버터를 두르고 양파를 볶는다. ④ ③에 ②를 넣고 저어가며 끓인다. ⑤ 소금과 설탕을 넣어 간 한다.
			감자, 대지, 생것	40.5	
			양파, 생것	13.5	
			버터	4.1	
			설탕, 백설탕	0.7	
			소금	0.1	
		닭가슴살샐러드	닭고기, 가슴, 생것	60.8	① 닭가슴살은 끓는 물에 삶아 식힌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 당근, 피망, 양배추, 오이는 적당한 크기로 썰다. ③ 마요네즈, 설탕, 레몬즙을 섞어 드레싱을 만든다. ④ 그릇에 ①,②와 드레싱을 넣고 섞어 낸다.
			양배추, 생것	6.8	
			오이, 다다기, 생것	6.8	
			피망, 빨간색	6.8	
			마요네즈, 전란	3.4	
			레몬, 생것	0.4	
			설탕, 백설탕	0.3	
		오이피클	오이 피클, 초절임	27.0	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요구르트, 호상	135.0	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다. (믹서기에 갈지 않고 잘게 다져 제공 가능)
			블루베리, 생것	67.5	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.1	
		두부탕국	두부	27.0	① 두부와 소고기는 적당한 크기로 썬다. ② 참기름을 두른 냄비에 쇠고기를 볶는다. ③ 소고기가 익으면 적당량의 물을 넣고 끓인다. ④ 끓으면 두부를 넣고 한번 더 끓이다가 국간장과 소금으로 간을 한다.
			소고기, 양지, 생것	13.5	
			간장, 재래	1.4	
			참기름	0.7	
			소금	0.1	
		오리고기채소볶음	오리고기, 생것	54.0	① 오리고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 오리고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			호박, 애호박, 생것	6.8	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
		오이부추무침	오이, 다다기, 생것	40.5	① 오이와 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념장을 만든다. ③ ①에 양념장을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			부추, 산부추, 생것	13.5	
			간장, 재래	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.1	
		시금치된장국	시금치, 생것	47.3	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 시금치와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.4	
			된장, 개량	0.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
			다시마, 말린것	0.3	
		소고기우영볶음	소고기, 등심, 생것	47.3	① 우영은 손질하여 끓는 물에 데친 후 채 찢다. ② 소고기는 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 물, 간장, 설탕, 맛술, 마늘을 넣고 한 번 끓인 후 우영을 넣고 볶는다. ④ 색이 나면 채 썬 소고기를 넣어 볶은 후 깨소금을 뿌려낸다.
			우영, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	4.1	
			설탕, 백설탕	2.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.4	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.7	
			맛술	0.7	
		브로콜리토마토무침	브로콜리, 생것	33.8	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② (방울)토마토는 적당한 크기로 찢다. ③ 그릇에 브로콜리와 (방울)토마토를 넣고 올리브유와 소금, 깨를 넣고 버무린다.
			토마토, 방울토마토	27.0	
			올리브유	1.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		과배기	빵, 과배기	54.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.8	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 김은 구운 후 부수고, 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 냄비에 사골국물을 붓고 떡국떡을 넣어 끓이다가 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고, 김가루를 올려 낸다.
		사골떡국	멥쌀떡, 가래떡	108.0	
			소 부산물, 골, 생것	47.3	
			파, 생것	4.1	
			김, 참김, 말린것	0.7	
			마늘, 생것	0.7	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.3	
			소금	0.1	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	60.8	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			파, 생것	4.1	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
			설탕, 백설탕	0.7	
			참기름	0.7	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	우유	우유	200.0	
		딸기	딸기, 생것	135.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[목]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54.0	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 두부는 적당한 크기로 썰다. ③ ①에 된장을 풀어 끓이고 채소와 두부, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.1	
		된장찌개	두부	47.3	
			무, 조선무, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			호박, 애호박, 생것	6.8	
			파, 생것	4.1	
			된장, 재래	1.4	
			멸치, 대멸치	1.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			다시마, 말린것	0.3	
		당근달걀말이	달걀, 생것	67.5	
			당근, 부리, 생것	20.3	
			파, 생것	4.1	
			콩기름	2.7	
			소금	0.1	
		꼬막살채소무침	꼬막, 생것	54.0	① 냄비에 꼬막을 담고 잠길만큼 물을 부어 끓인다. ② ①의 꼬막살을 발라내고 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 오이, 당근, 양파는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ②, ③을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다. ⑥ 참깨를 뿌려낸다.
			양파, 생것	9.5	
			오이, 다다기, 생것	9.5	
			당근, 부리, 생것	6.8	
			고추장, 개량	4.1	
			식초, 사과식초	1.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.7	
			설탕, 백설탕	0.7	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썰다.
	저녁간식	잼치즈샌드위치	빵, 식빵	54.0	
			치즈, 체다	27.0	
			딸기, 잼	4.1	
		액상발효유	요구르트, 액상	150.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 적당량의 물에 찹쌀을 뺀 쇠고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			기장, 도정, 생것	4.1	
		육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	
			무, 조선무, 생것	6.8	
			숙주나물, 생것	6.8	
			토란대, 줄기, 생것	6.8	
			고사리, 말린것	4.1	
			파, 생것	4.1	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			고춧가루, 가루	0.4	
		고등어살구이	고등어, 생것	60.8	
			콩기름	3.4	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.1	
		숙주맛살무침	숙주나물, 생것	33.8	① 숙주는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 적당한 길이로 썬다. ② 맛살은 손으로 가늘게 찢는다. ③ 그릇에 숙주, 맛살, 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣고 무쳐낸다.
			게맛살	13.5	
			참기름	1.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	27.0	
	저녁간식	한라봉	한라봉, 생것	67.5	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	저녁	마파두부덮밥	멥쌀, 백미, 생것	74.3	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, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 식용유를 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	40.5	
			돼지고기, 목심, 생것	27.0	
			파, 생것	4.1	
			콩기름	2.7	
			전분, 감자, 가루	1.4	
			간장, 개량, 양조	0.7	
			고추장, 개량	0.7	
			된장, 개량	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			설탕, 백설탕	0.3	
	저녁	맑은유부다시맛국	무, 조선무, 생것	6.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 대파, 무, 유부는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마, 유부를 넣는다. ④ 다진 마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			유부	6.8	
			다시마, 말린것	4.1	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.4	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
	저녁	배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
		옥수수파프리카전	옥수수, 가당, 통조림	27.0	① 파프리카를 잘게 썰어주고 옥수수는 물기를 빼 준비한다. ② 파프리카와 옥수수, 밀가루, 달걀, 소금을 넣고 반죽한다. ③ 달걀 팬에 식용유를 두르고 반죽을 먹기 좋은 크기로 노릇하게 지져낸다.
			밀, 중력밀가루	13.5	
			파프리카, 빨간색	13.5	
			달걀, 생것	6.8	
			콩기름	6.8	
			소금	0.3	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200.0	
		팔시루떡	멥쌀떡, 시루떡	108.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.1	
		동태살탕	명태, 동태, 냉동	47.3	① 무를 나박하게 썰은 후 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다. ② 팽이버섯과 쭈갓, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 동태살을 넣고 동태가 잠길 정도로 물을 더 붓는다. ④ 한소끔 끓으면 다진마늘, 간장과 소금으로 간을 맞춘 후 대파를 썰어 넣는다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			쭈갓, 생것	6.8	
			팽이버섯, 생것	4.1	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 산분해	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		모듬장조림	돼지고기, 사태, 생것	47.3	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 메추리알은 삶아 껍질을 벗기고, 무는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 돼지고기 메추리알, 무를 넣어 조린다.
			메추리알, 삶은것	13.5	
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
		시금치나물	시금치, 생것	47.3	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 생것	108.0	
		우유	우유	200.0	



# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.1	
		콩가루배춧국	배추, 생것	47.3	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
			노란콩 가루, 볶은것	4.1	
			멸치, 대멸치	1.4	
			간장, 깨랑, 산분해	0.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			다시마, 말린것	0.3	
		닭다리살양념구이	닭고기, 다리	67.5	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 올리브당을 넣어 소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ②의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 깨랑, 양조	4.1	
			콩기름	4.1	
			물엿	2.7	
			마늘, 깻마늘	0.3	
			후추, 검은색, 가루	0.1	
		냉이나물무침	냉이, 생것	47.3	① 냉이는 손질하여 끓는 물에 데친 후 찬물에 행구고, 물기를 짰다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 냉이에 다진 마늘, 간장, 들기름, 깨를 넣고 조물조물 무친다.
			간장, 재래	1.4	
			들기름	0.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
		깍두기	김치, 깍두기	27.0	
	저녁간식	꿀가래떡	멥쌀떡, 가래떡	80.0	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	3.0	
		액상발효유	요구르트, 액상	120.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]	저녁	콩나물밥/양념장	멥쌀, 백미, 생것	74.3	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			콩나물, 생것	47.3	
			파, 생것	6.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.4	
			참기름	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
			고춧가루, 가루	0.1	
		조갯살된장국	바지락, 생것	33.8	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마를 넣어 국물을 낸다. ② 조갯살은 씻고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 된장을 풀고 다진마늘, 양파, 대파, 조갯살을 넣어 끓인다.
			양파, 생것	6.8	
			된장, 개량, 찌개용	4.1	
			파, 대파, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.4	
			멸치, 대멸치	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		돼지고기두루치기	돼지고기, 목심, 생것	54.0	① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.4	
			고추장, 개량	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			물엿	0.7	
			참기름	0.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27.0	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.3	
		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	0.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
		비엔나칠리소스볶음	소시지	94.5	① 비엔나 소세지는 끓는 물에 살짝 데쳐 기름기를 제거한다. ② 청피망, 홍피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 식용유를 두르고 비엔나 소세지, 2의 채소, 다진 마늘, 칠리소스, 토마토케첩, 설탕을 넣고 볶다가 마지막에 파슬리가루를 뿌려 완성한다.
			양파, 생것	13.5	
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			피망, 초록색, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	8.1	
			칠리, 가루	5.4	
			토마토 케첩	5.4	
			콩기름	4.1	
			설탕, 백설탕	2.0	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.4	
			파슬리, 말린것	0.1	
		유채나물무침	유채, 잎, 생것	47.3	① 유채나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 유채나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.4	
			간장, 재래	0.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.7	
			참기름	0.7	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	버터감자구이	감자, 대지, 생것	108.0	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 감자를 올려 굴려가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			버터	6.8	
			소금	0.1	
		과채주스	과일채소 음료	135.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.1	
		사골곰국	소 부산물, 고리, 생것	27.0	① 사골과 사태는 물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 사골, 사태, 물을 넣어 끓이다 사태가 익으면 꺼내 얇게 썰고 사골은 보안 국물이 날 때까지 끓인다. ③ 파는 다진다. ④ ②는 소금으로 간을 한다. ⑤ 그릇에 파와 사태를 넣고 ④를 부어 낸다.
			소고기, 사태, 생것	27.0	
			소금	1.4	
			파, 생것	1.4	
		양념두부찜	두부	67.5	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 실파는 다진다. ② 진간장, 참기름, 다진마늘과 실파로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 두부를 넣고 양념장을 끼얹어 익힌다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 실파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.4	
			참기름	1.4	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 삶은것	27.0	① 미역줄기는 여러 번 행군 뒤 물에 담가 두어 짭맛을 뺀다. ② 담가 둔 미역줄기를 건져 물기를 제거하고 먹기 좋은 길이로 자른다. ③ 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 미역줄기와 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 깨와 소금으로 간하여 제공한다.
			양파, 생것	6.8	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.7	
			소금	0.1	
		배추김치	김치, 배추 김치	27.0	
	저녁간식	피자빵	피자빵	50.0	
		우유	우유	200.0	

# 2026년 2월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	저녁	짜장면	국수, 칼국수, 생것	54.0	① 면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 오이는 채썬다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 ②의 재료를 볶다가 적당한량의 물을 넣어 끓인다. ⑤ 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 용도가 될 때까지 끓인다. ⑥ 면 위에 짜장을 얹고, 오이채를 얹어 제공한다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			오이, 취정, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			짜장 소스, 가루	6.8	
			콩기름	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
		달걀찐국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
			파, 생것	4.1	
			다시마, 말린것	1.4	
			멸치, 대멸치	1.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.7	
			소금	0.1	
		만두탕수	만두, 고기 만두	60.8	① 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ③을 넣어 끓인다. ⑤ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑥ ④에 ⑤를 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.8	
			양파, 생것	6.8	
			오이, 취정, 생것	6.8	
			간장, 개량, 양조	4.1	
			전분, 감자, 가루	4.1	
			식초, 사과식초	2.7	
			설탕, 백설탕	0.3	
			소금	0.3	
		단무지무침	단무지, 염절임	27.0	① 단무지는 반달모양으로 썰고, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 단무지와 파, 참기름, 고춧가루, 깨를 버무린다.
			참기름	0.7	
			파, 생것	0.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.3	
			고춧가루, 가루	0.1	
	저녁간식	굴	굴, 조생, 생것	67.5	
		우유	우유	200.0	