

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	식빵/말기잼	빵, 식빵	48	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	점심	만둣국/돼지고기담밥	멸칼, 백미, 생것	81	① 찰은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ 돼지고기는 키친타월로 감싸 뭍을 빼고 한입 크기로 썬다. ⑤ 돼지고기는 밀간(계란흰자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. ⑥ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑦ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑧ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑨ 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	72	
			양파, 생것	18	
			달걀, 난백, 생것	9	
			전분, 감자, 가루	9	
			설탕, 백설탕	5.4	
			콩기름	5.4	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.6	
			파, 생것	3.6	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	1.8	
			소금, 천일염	0.9	
		우동국물	무, 조선무, 생것	8	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 산분해	1.6	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		사과양배추샐러드(요거트드레싱)	요구르트, 호상, 플레인	160	① 사과를 껍질을 벗기고, 사과, 양배추를 적당한 크기로 썬다. ② 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	32	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[금]	저녁	잡쌀현미밥	양배추, 생것	16	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	80	
			엿쌀, 통밀버, 현미, 생것	4	
		양송이된장국	양송이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 잘라놓는다. 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	
		닭가슴살가지볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살과 가지는 적당한 크기로 찌다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 3을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미나리전	미나리, 물미나리, 생것	45	① 미나리는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썰다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	27	
			달걀, 생것	18	
			양파, 생것	12.6	
			콩기름	9	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찌다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			잡쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			감자, 대지, 생것	112	
			콩기름	16	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	고로케	달걀, 생것	8	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 찐 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으편다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			옥수수, 가당, 통조림	8	
			밀, 빵가루	4.8	
			밀, 중력밀가루	4.8	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		과채주스	과일채소 음료	160	
	아침	조랭이떡국	멥쌀떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 우려낸다. ② 조랭이떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조신무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			백미밥	멥쌀, 백미, 생것	
	아욱된장국	아욱, 생것		11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 옥수를 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, 깐마늘, 생것		0.8	
		파, 생것		0.8	
		대구, 생것		80	
		양파, 생것		30	
		간장, 개량, 양조	5		

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[토]	점심	대구살조림	설탕, 백설탕	4	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 넣고 양념의 반을 끼얹고 ①를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		소고기애오박볶음	소고기, 안심(안심살), 생것	63	① 애오박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 쇠고기와 파, 마늘을 볶다가 애오박을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	27	
			파, 대파, 생것	2.7	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	부대찌개	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		부대찌개	김치, 배추 김치	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 ②를 넣고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소시지, 워너(비엔나)소시지	12	
			햄, 런천미트햄	12	
			파, 생것	4.8	
			고추장, 개량	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			소금	0.16	
			메추리알, 생것	60	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	메추리알장조림	간장, 개량, 양조	10	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.
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리숙회(육임자소스)	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 볼렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 끓고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	16	
			물엿	8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵감자샌드위치	빵, 모닝빵	80	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으갠다. ② 으갠 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 굴고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자, 대지, 생것	48	
			마요네즈, 진란	3.2	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.6	
		우유	우유	200	
		옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	22.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썬다. ④ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			소금	0.64	
			닭고기, 성계, 생것	80	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			밤, 생것	10	
			양파, 생것	10	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[일]	점심	영양점담	파, 생것	10	① 닭은 찬물에 담귀 핏물을 댄 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, 당근, 밤, 은행, 대추와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
			간장, 개량, 양조	8	
			대추, 말린것	6	
			은행, 생것	6	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		쫄갓사과무침	쫄갓, 생것	27	① 쫄갓과 사과는 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ② ①에 간장, 참기름, 참깨, 마늘을 넣고 무쳐낸다.
			사과, 부사(우지), 생것	18	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	1.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추재첩국	재첩, 생것	32	① 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 재첩은 해감하여 데쳐 살만 발라낸다. ③ 부추는 잘게 썬다. ④ 육수가 끓으면 재첩과 부추, 소금, 마늘을 넣고 한소끔 끓인다.
			부추, 재래종, 생것	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			소금	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			돼지고기, 뒷다리, 생것	120	
			양파, 생것	20	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기	당근, 뿌리, 생것	10	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	10	
			간장, 깨랑, 양조	6	
			콩기름	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		도토리묵/양념장	도토리묵	180	① 도토리묵은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다.
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	비빔국수	국수, 소면, 말린것	64	① 오이, 양파는 채썬다. ② 분량의 재료를 섞어 양념장을 만든다. ③ 채소는 기름에 볶고, 국수는 삶아 찬물에 행군다. ④ 국수, 채소, 양념장을 넣고 무친다.
			양파, 생것	16	
			고추장, 깨랑	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			설탕, 백설탕	4.8	
			식초, 양조	3.2	
			콩기름	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.6	
			참기름	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	밥세우주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥세우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥세우, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			양파, 생것	6.4	
			파프리카, 초록색, 생것	6.4	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.64	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	기장밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		버섯맑은국	노타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 노타리버섯은 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기굴소스볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		도라지무침	도라지, 뿌리, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 찢 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고추장, 개량	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[월]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
저녁		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		호박잎된장국	호박, 잎, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박잎은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
		미트볼치즈구이	미트볼, 냉동	90	① 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 익히다가 양파와 양념을 넣어 조리한다. ④ 치즈를 올려 한번 더 구워제공한다.
			양파, 생것	20	
			치즈, 모짜렐라	20	
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		취나물무침	취나물, 참취, 생것	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			고춧가루, 가루	0.96	③ 가루, 양파, 배추, 소금, 참기름, 후추, 검은후추, 가루 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 결입으로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	츄러스	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
05[화]	아침	우유	우유	200	
		채소찜빵	빵, 채소 찜빵	96	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		순두부찌개	두부, 순두부	160	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	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		시금치나물	시금치, 생것	63	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추찌척	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘 생강 새우젓 다진다
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		계산복음밥	고춧가루, 가루	0.96	① 기름, 양파, 배추 줄기, 채근하기. ② 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ③ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 썰어서 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	작은백미밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기떡국	멸활떡, 가래떡	120	① 냄비에 물과 찹쌀을 톨 소고기, 멸치, 다시마를 넣어 국물을 우린다. ② ①의 소고기가 익으면 건져 채 썬다. ③ 떡국떡을 물에 담궈 둔다. ④ 대파를 어슷 썬다. ⑤ 떡국떡을 1에 넣어 끓인다. ⑥ 어슷하게 썬 대파와 톨 달걀, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑦ 마지막에 찹기름을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다. ⑧ 삶은 소고기, 부순 김을 곁들여 올린다.
			소고기, 양지, 생것	30	
			파, 대파, 생것	4	
			찹기름	3	
			간장, 재래	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			김, 참김, 구운것	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.4	
		삼색꼬치전	파, 실파, 생것	18	① 돼지고기, 맛살은 긴 막대모양으로 썰고, 파도같은 길이로 길게 썬다. ② 파, 맛살, 돼지고기를 번갈아 가면 이주시기에 차례로 끼운다. ③ 불에 달걀을 푼다. ④ ②에 밀가루를 골고루 묻히고, 불에 풀어 둔 달걀을 묻힌다. ⑤ 달군 팬에 식용유를 두른 후 ④를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 제공한다.
			돼지고기, 등심, 생것	14.4	
			달걀, 생것	9	
			밀, 중력밀가루	9	
			올리브유	9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	사과	사과, 부사(우지), 생것	80	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
	아침	계살볶음밥	멸활, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 계살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 계살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 찹기름과 소금으로 간을 한다.
			계맛살	48	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
			멸활, 백미, 생것	56	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[수]	점심	잡곡밥	찰쌀, 백미, 생것	24	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미백, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		달걀찜국	달걀, 생것	48	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	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		낙지볶음	낙지, 세발낙지, 생것	80	① 낙지는 손질한 후 적당한 크기로 썬다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 낙지, 양파, 파를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			고추장, 개량	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		숙주김가루무침	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.72	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미역국	미역, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			돼지고기, 등심, 생것	60	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기파프리카볶음	파프리카, 빨간색, 생것	15	① 돼지고기, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 파프리카를 넣고 함께 볶는다.
			파프리카, 초록색, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		불어묵조림	어묵, 튀긴것	27	① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.18	
	저녁간식	경단	찹쌀떡, 경단 카스텔라	64	
		우유	우유	200	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
		옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		사골당면국	잡뼈국물	80	① 파는 송송 썰고 당면은 물에 불린다.. ② 양지고기는 끓는 물에 삶은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 삶은 양지고기, 불린당면, 사골육수를 붓고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 하고 파와 후추로 마무리한다.
			소고기, 양지, 생것	48	
			당면, 고구마, 말린것	8	
			파, 생것	2.4	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[목]	점심		소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		단호박닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	70	① 닭은 한입 크기로 잘라 끓는물에 데친다. ② 양념장에 닭을 버무려 놓는다. ③ 단호박, 고구마, 양배추, 양파, 깻잎은 2cm X 2cm 크기로 썰고, 대파는 어슷썬다. ④ 팬에 기름을 두르고 양념된 닭을 볶다 거의 익었을 때 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 마지막으로 깻잎을 넣는다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	10	
			떡볶이	10	
			양파, 생것	10	
			호박, 단호박, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			들깨잎, 생것	6	
			양배추, 생것	6	
			간장, 제래	4	
			고추장, 제래	4	
			파, 대파, 생것	4	
			콩기름	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.6	
			카레, 가루	0.6	
		상추사과무침	상추, 적하계, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.4	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
			소고기, 사태(알사태), 생것	60	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	소고기장조림	간장, 개량, 양조	10	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썰다. ② 넓은 볼에 담가 소금을 짭짤다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짰다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			간장, 재래	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
	저녁간식	김치전	김치, 배추 김치	36	① 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 부침가루와 달걀, 적당량의 물로 반죽을 만든다. ③ ②에 배추김치와 양파를 넣고 섞는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	9	
			밀, 부침가루	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
		동글레차	동글레차, 추출	100	
			멸칼, 백미, 생것	80	
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[금]	아침	유부초밥	참기름	4	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 김장깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			간장, 재래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 김장깨, 볶은것	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	참치김치볶음밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 찢는다. ④ 양파와 파는 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 양파와 파, 참치를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			가다랑어, 유자통조림	50	
			김치, 배추 김치	40	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		웨이감자구이	감자, 대지, 생것	126	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 올려 골러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			버터	9	
			소금	0.36	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	24	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 찢는다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 찢는다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			양파, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			식초, 사과식초	4.8	
			파프리카, 초록색, 생것	4.8	
			마요네즈, 난황	2.4	
			포도, 건포도	2.4	
			설탕, 가루	1.6	
			소금	0.16	
		기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			계, 꽃계, 생것	72	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	꽃게탕	무, 조선무, 생것	27	① 꽃게는 손질하여 4등분하고, 무는 깍둑썰기한다. ② 애호박은 반달썰기하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 마늘, 고춧가루, 된장, 소금을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 무와 양념을 넣고 끓이다가 꽃게, 애호박, 양파, 파를 넣고 함께 끓인다.
			양파, 생것	9	
			파, 생것	9	
			호박, 애호박, 생것	9	
			된장, 개량	5.4	
			고춧가루, 가루	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			소금	0.36	
		두부완자전	두부	80	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 뺀 후 으깨고, 달걀은 풀어둔다. ② 볼에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 하여 지낸다. ③ ②를 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든 후 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 박력밀가루	4	
			콩기름	4	
			소금	0.4	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		과일샐러드	사과, 부사(우지), 생것	24	① 바나나는 0.5cm 두께로 썰고 사과, 키위는 1cm 크기로 깍둑썰기한다. ② 떠먹는 요구르트와 마요네즈, 과일을 모두 섞는다.
			바나나, 생것	16	
			요구르트, 호상, 플레인	16	
			키위, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
	저녁간식	머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	80	
		우유	우유	200	
		우유	우유	200	
			빵, 식빵	64	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[토]	아침	달걀토스트	우유	32	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	16	
			콩기름	1.6	
	점심	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 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, 깎마늘, 생것	0.8	
		차돌박이숙주볶음	소고기, 양지(차돌박이), 생것	60	① 차돌박이를 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. 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 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			파, 생것	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩자반	콩(대두), 서리태, 말린것	18	① 불린 콩은 냄비에 넣어 삶은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 콩 삶은 물은 따로 담아둔다. ② 팬을 달구고 콩을 넣어 볶다가 콩 삶은 물, 간장, 물엿을 넣고 저어가며 끓인다. ③ ②를 조린 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	56	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩가루배춧국	된장, 개량	12	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루로 마무리한다.
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		닭볶음탕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 핏물 제거한다. 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 끓고후 섞은 후 끓여 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추무침	부추, 재래종, 생것	63	① 부추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 끓고후 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	64	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵, 튀긴것	24	
			당근, 생것	8	
			양배추, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			고추장, 개량	3.2	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			물엿	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
			맵쌀, 백미, 생것	56	
			소고기, 등심, 생것	32	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[일]	아침	소고기주먹밥	간장, 개량, 양조	1.6	① 쌀을 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 저은 밥과 소고기, 소금, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부김치국	두부	24	① 김치는 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준비한다. ② 다시국멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다. ③ 육수에 1의 김치를 넣고 끓이다 두부를 잘라 넣어 주고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			김치, 배추 김치	16	
			소금	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
		고등어살카레구이	고등어, 생것	100	① 고등어는 적당한 크기로 자른다. ② 전분가루와 카레가루를 섞어 고등어살에 묻힌다 ③ 후라이팬에 식용유를 두르고 노릇하게 익힌다.
			콩기름	4	
			전분, 감자, 분말화한것	2	
			카레 소스, 가루	2	
		마늘종볶음	마늘종, 꽃줄기, 생것	27	① 마늘종은 적당한 크기로 찢는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘종, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	10[일]	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		복엇국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			돼지고기, 살코기, 생것	50	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	40	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	다진고기돼지고기버섯볶음	파, 생것	3	① 표고버섯은 기둥을 제거하고 씻어서 얇게 채한다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 파와 마늘을 볶다가 다진돼지고기와 표고버섯을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.2	
			콩기름	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63	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, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 겔일부터 켜켜이 소를 바르고 겔임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	마들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
		우유	우유	200	
	아침	잼오밀빵	오밀빵	48	① 오밀빵에 잼을 바른다. ② 1/4크기로 잘라 배식한다.
			딸기, 잼	8	
		두유	두유, 대두	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿갈, 통일버, 현미, 생것	4	
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 채래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[월]	점심		참기름	0.32	
			소금	0.16	
		닭가슴살청경채조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	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 조리한다.
			청경채, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	126	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	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부맑은국	두부, 유부	16	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가스오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주, 알코올 16%	8	
			간장, 재래	3.2	
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근조림	연근, 생것	36	① 연근은 동글게 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	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	오렌지	오렌지, 네블, 생것	80	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	김가루주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부셔서 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	
		보리차	보리차, 추출	100	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
			무, 조선무, 생것	32	① 소고기는 납작하게 썰는다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	24	
			새송이버섯, 생것	24	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[화]	점심	버섯소고기국	파, 생것	1.6	㉔ 무는 적당한 크기로 나뭇 썰고, 대파는 얇게 썬다. ㉕ 새송이는 잘게 찢는다. ㉖ 냄비에 참기름을 두른 뒤 소고기와 참기름을 넣어 볶다가 무와 물을 넣어 끓인다. ㉗ ㉔에 다진 마늘, 대파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다. ㉘ 끓이는 중간에 기름, 거품을 말끔히 걷는다. ㉙ 마지막에 새송이버섯을 넣고 살짝 익을 정도로만 해서 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.48	
			간장, 개량, 양조	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		미나리달걀말이	달걀, 생것	60	㉑ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 만든다. ㉒ 달걀은 알끈을 제거한 후 잘 풀고 녹말물, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞는다. ㉓ 미나리는 끓는 물에 소금을 약간 넣어 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 짰 후 소금으로 밑간한다. ㉔ 맛살은 긴 막대모양으로 준비한다. ㉕ 팬에 참기름을 두르고 ㉒의 1/2 정도를 부어 반쯤 익으면 달걀 끝 쪽에 미나리와 맛살을 가지런히 올려 말아준다. ㉖ ㉔에 ㉒의 나머지를 2~3번 정도로 나눠 부어가면서 돌돌 말아낸 후 적당한 크기로 썬다.
			깨끗살	30	
			미나리, 물미나리, 생것	20	
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		가지볶음	가지, 생것	63	㉑ 가지는 적당한 크기로 썬다. ㉒ 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진마늘을 볶는다. ㉓ ㉒에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ㉔ 깨를 부려낸다.
			파, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	㉑ 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ㉒ 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ㉓ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ㉔ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ㉕ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ㉖ 그릇에 ㉓, ㉔, ㉕, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ㉗ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		취나물밥/양념장	멸칼, 백미, 생것	100	㉑ 마른 취나물은 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ㉒ 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 썬다. ㉓ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ㉔ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ㉕ 취나물밥에 양념장을 곁들인다.
			취나물, 참취, 삶아서 말린것	60	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 대파, 생것	4	
			참기름	2	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		참깨, 원깨, 볶은것	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
		미소된장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		제육볶음	돼지고기, 삼겹살, 생것	54	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	9	
			고추장, 개량	5.4	
			간장, 재래	3.6	
			물엿	3.6	
			콩기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.18	
		치커리유자청무침	치커리, 잎, 생것	56	① 치커리는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	8	
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
			소금	0.16	
			식초, 사과식초	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			멸활떡, 가래떡	64	
			소고기, 우둔, 생것	24	
			양파, 생것	8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	궁중떡볶이	표고버섯, 배지제배, 대, 생것	8	① 떡볶이떡은 적당한 크기로 썰어 물에 담가둔다. ② 소고기, 표고버섯, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진 파, 마늘, 간장, 참기름, 올리브오일을 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 볶은 후 떡볶이떡, 표고버섯, 양파, 양념장과 약간의 물을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	3.2	
			물엿	1.6	
			참기름	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			콩기름	0.8	
		우유	우유	200	
	아침	반식빵	빵, 우유 식빵	64	
			빵, 삶은것	8	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		동태찌개	명태, 동태, 냉동	48	① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 채 썰고 속갓은 손질하여 썰는다. ③ 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 된장, 고추장을 풀고 간장을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 동태를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 마늘, 고춧가루를 넣고 끓이다가 양파, 파, 속갓을 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			속갓, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 제래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			고추장, 개량	1.6	
			고춧가루, 가루	1.6	
			된장, 개량	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			소금	0.8	
		만두강정	만두, 고기 만두	80	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 튀기기 적당한 온도가 되도록 올린다. ② ①에 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	27	① 미역줄기는 물에 여러 번 헹군 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[수]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	72	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 ①의 갈비를 넣고 끓인다. ④ ③에 무, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		연두부/양념장	두부, 연두부	200	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			콩기름	10	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 원개, 볶은것	0.2	
		돌나물무침	돌나물, 생것	56	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 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.6	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		깍두기	설탕, 백설탕	0.16	
			김치, 깍두기	32	
	저녁간식	새우살토마토스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	88	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	48	
			토마토 소스	32	
			양송이버섯, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			파프리카, 빨간색, 생것	16	
			올리브유	8	
			소금	0.16	
	아침	애물볶음밥	멸활, 백미, 생것	88	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	32	
			오징어, 생것	32	
			게맛살	16	
			피망, 빨간색, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		잡곡밥	멸활, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멸활, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		속갇된장국	속갇, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 속갇은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기요저	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 찰쌀가루를 묻힌다.
			달걀, 생것	10	
			찰쌀, 가루	10	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[목]	점심	초밥(구운)	콩기름	3	② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 계란물을 입혀 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		진미채무침	오징어, 조미훈제	13.5	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만들고 오징어채에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	2.7	
			파, 실파, 생것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			간장, 개량, 산분해	0.54	
			설탕, 백설탕	0.36	
		기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		감자국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 쉰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		돼지고기채소조림	돼지고기, 사태, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		탕평채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 넣고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.3	
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미숫가루우유	우유	200	① 우유에 미숫가루와 설탕을 넣고 녹인다.
			보리, 미숫가루	16	
			설탕, 백설탕	2	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
		작은백미밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잔치국수	국수, 소면, 말린것	90	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부식 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	20	
			호박, 애호박, 생것	20	
			파, 생것	6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4	
			콩기름	3	
			간장, 재래	1	
			김, 참김, 말린것	1	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[금]	점심		소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		새우튀김	새우, 대하, 생것	72	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			콩기름	18	
			달걀, 생것	9	
			밀, 빵가루	5.4	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	80	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		소고기들깨국	무, 조선무, 생것	48	① 소고기는 납작하게 썰어서 마늘, 참기름, 소금, 후추로 양념한다. ② 무는 채썰기를 하고 대파는 어슷하게 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 고기를 볶아 색이 변하면 무 찢 것과 다진마늘, 대파를 넣고 한데 볶아 기름이 퍼지면 물을 붓고 센 불에 켜 끓인다. ④ 들깨가루, 국간장, 소금으로 간을 한다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			들깨, 말린것	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	1.6	
			소금	0.8	
			후추, 흰색후추, 가루	0.08	
			삼치살, 생것	80	① 배가 어느 정도 익을 때까지 조리한다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			설탕, 백설탕	2	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	삼치살조림	전분, 감자, 가루	2	① 뼈가 없는 삼치살을 준비한다. ② 튀김가루와 전분을 섞어 삼치에 묻힌후, 삼치를 식용유에서 튀긴다. ③ 양념장을 졸인후 삼치를 넣고 만들어 완성한다.
			형주, 알코올 16%	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			고춧가루, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		팽이버섯볶음	팽이버섯, 생것	18	① 팽이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶다가 소금으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			콩기름	0.9	
			소금	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
		포도주스	포도 주스	160	
	아침	꼬마김밥	맵쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 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 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썰다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			시금치, 생것	16	
			단무지, 염절임	11.2	
			참기름	6.4	
			콩기름	6.4	
			김, 참김, 말린것	2.4	
			소금	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[토]	점심	보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		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	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		달걀장조림	달걀, 생것	60	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참깨브로콜리무침	브로콜리, 생것	54	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 ①을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 믹서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	간식	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자된장국	감자, 대지, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			된장, 개량	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		삼겹살파프리카구이	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	① 돼지고기와 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파프리카를 넣어 한번 더 구운뒤 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	참나물무침	참나물, 재배, 생것	63	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, 재배	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	핫도그	핫도그, 냉동	64	
		우유	우유	200	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 치즈치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부백탕	두부, 순두부	128	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 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[일]	점심	주꾸미볶음	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 주꾸미는 손질하여 적당한 크기로 썰다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 주꾸미, 양파와 파, 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶고 참기름으로 마무리한다.
			주꾸미, 생것	80	
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		마늘종잡채	당면, 고구마, 말린것	18	① 마늘종 굵기를 2등분 또는 4등분하여 적당한 크기로 썰고, 당근, 양파는 채 썰다. ② 당면은 끓는 물에 넣어 삶고, 마늘종은 소금물에 살짝 데친다. ③ ②의 당면은 찬물에 헹군 후 물기를 빼고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념장을 만들고 돼지고기에 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 당근과 양파를 볶다가 마늘종을 넣어 살짝 볶아내고, 돼지고기를 따로 볶아둔다. ⑥ 그릇에 간장, 설탕, 콩기름을 넣고 섞어 양념을 만들고 팬에 넣어 끓이다가 당면을 넣어 볶고 ⑤를 넣어 함께 섞어 참기름과 참깨로 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	18	
			마늘종, 꽃줄기, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			간장, 제래	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금, 굵은소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	흑미밥	후추, 검은후추, 가루	0.18	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		돌깨미역국	돌깨, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 돌깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭강정	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 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	
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		오이지무침	오이지, 염절임	56	① 오이지는 적당한 크기로 썰어 찬물에 담가두었다가 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			설탕, 백설탕	0.48	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	칼국수	참기름	0.32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 당근은 채 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
			국수, 칼국수, 생것	72	
			호박, 애호박, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			파, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	후리가케주먹밥	멸활, 백미, 생것	48	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 0.5cm 크기로 썰다. 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	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		감자얇은국	감자, 대지, 생것	48	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 제래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
		등갈비구이	돼지고기, 삼겹살(등갈비), 생것	80	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	
			콩기름	3	
			청주, 알코올 16%	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			물엿	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[월]		배추김치	갓, 생것	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		양파초절임	양파, 생것	45	① 양파는 적당한 크기로 자른다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 양파를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕, 백설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		팽이버섯달걀탕	달걀, 생것	16	① 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 팽이버섯은 잘게 자르고, 달걀은 풀어둔다. ③ 육수에 팽이버섯을 넣고 끓인 후 풀어놓은 달걀을 넣는다. ④ 대파, 마늘, 소금을 넣는다.
			팽이버섯, 생것	16	
			멸치, 생것	1.6	
			소금	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		연양식불고기	소고기, 우둔, 생것	70	① 소고기는 알개 저민 불고기감으로 준비하여 다지듯이 찢어준다. ② 양파, 대파, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①의 소고기와 ②의 양파, 대파, 마늘을 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 알개 펼쳐 물기 없이 구워낸다. ⑤ 통깨를 뿌려 제공한다.
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			물엿	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청경채나물	청경채, 생것	63	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치		참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	단호박설기	엿쌀, 백미, 가루	40	① 단호박의 표면을 깨끗이 씻고 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른 뒤 쪄낸다. ② 찐가루에 소금, 설탕을 넣고 체에 내린다. ③ 틀에 넣고 25분을 찌고 5분을 뜸들인다.
			호박, 단호박, 생것	40	
			설탕, 황설탕	8	
			소금, 정제염	0.8	
		식혜	식혜, 캔	200	
	아침	핫케이크	밀, 팬케이크가루	36	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	24	
			달걀, 생것	12	
			콩기름	2.4	
		우유	우유	200	
	어묵국	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			소고기, 설도, 생것	70	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[화]	점심	소불고기	당근, 뿌리, 생것	6	① 소고기, 양파, 당근, 대파를 썰어준다. ② 간장, 올리고당, 다진마늘, 다진파,참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 준다. ③ 소고기에 양념장을 부어 재워둔다. ④ 팬에 기름을 두르고 불고기를 볶아준다.
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		견과류말치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	27	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 아몬드, 호두를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			아몬드, 말린것	9	
			호두, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			물엿	0.36	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. 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 절일부터 켜켜이 소를 버르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	새우간장덮밥	멸활, 백미, 생것	80	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	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	점심	근대된장국	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			근대, 생것	56	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		청포도양상추샐러드(이탈리안드레싱)	양상추, 생것	36	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 블렌더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			포도, 청포도, 생것	36	
			샐러드 드레싱, 이탈리안	18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	옥수수전	옥수수, 가당, 통조림	48	① 통조림옥수수는 썰에 받쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 설탕, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	16	
			콩기름	3.2	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금, 정제염	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	뱅어포시금치주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 뱅어포는 살짝 구워 적당한 크기로 자르고 콩기름을 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	
			뱅어, 포, 말린것	6.4	
			간장, 재래	3.2	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	잡곡밥	엷쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엷쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		청경채완은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			돼지고기, 등심, 생것	50	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[수]	점심	돼지고기파프리카볶음	당근, 뿌리, 생것	10	① 돼지고기, 양파, 당근, 파프리카, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			참기름	5	
			토마토 케첩	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참외무침	참외, 씨 제거, 생것	56	① 참외는 껍질과 씨를 제거한 뒤 나박 썰다. ② 참외에 소금을 약간 뿌려 절이고, 대파는 다진다. ③ ②의 참외, 매실액, 참기름, 깨를 넣어 골고루 무친다.
			매실청	1.6	
			참기름	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			소금	0.32	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어찌개	오징어, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 손질한 오징어, 감자, 애호박, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ ①의 육수에 다진 마늘, 고추장, 된장을 풀어 준 뒤 감자, 호박, 오징어, 양파 순으로 재료를 넣고 끓인다.
			감자, 수미, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			고추장, 개량	3.2	
			된장, 재래	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		채소달걀오믈렛	달걀, 생것	80	① 채소는 잘게 썰다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 채소를 넣고 후라이팬에 올려 오믈렛을 만든다.
			우유	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			소금	0.4	
			우추, 검은우추, 가루	0.2	
		콩자반	콩(대두), 서리태, 말린것	18	① 불린 콩은 냄비에 넣어 삶은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 콩 삶은 물은 따로 담아둔다. ② 팬을 달구고 콩을 넣어 볶다가 콩 삶은 물, 간장, 물엿을 넣고 저어가며 끓인다. ③ ②를 조리 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 겹잎부터 켜켜이 소를 버르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	96	
		우유	우유	200	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부김치국	김치, 배추 김치	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 김치는 적당한 크기로 썰다. 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	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[목]	점심	닭가슴살간장조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 양념장을 만든다. ④ 팬에 ③의 소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살, 양파, 당근을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			물엿	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
		고구마채전	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	90	① 고구마를 채썬 후, 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			콩기름	9	
			밀, 중력밀가루	7.2	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			소금	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	22.4	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		대구설구이	대구, 생것	80	① 대구는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 대구에 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	2	
			소금	0.4	
		갯순나물무침	들깨잎, 생것	63	① 갯순은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감한 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	찐옥수수	옥수수, 단옥수수, 생것	80	① 찜통에 옥수수를 담아 찐다.
		보리차	보리차, 추출	125	
	아침	밥새우죽먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥새우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥새우, ④를 넣고 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			양파, 생것	6.4	
			파프리카, 초록색, 생것	6.4	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.64	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		보리차	보리차, 추출	125	
	점심	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	스프, 크림 스프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		햄박스테이크	소고기, 등심, 생것	22	① 다진소고기와 다진돼지고기를 1:1비율로 준비하고, 양파는 잘게 다진다. ② 달걀 팬에 식용유를 두르고 다진양파를 볶고 양파의 수분이 없어지면 불을 끄고 완전히 식여준다. ③ 그릇에 ①과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치댄 후 동글납작하게 빚는다. ④ 달걀 팬에 식용유를 두르고 ③를 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			달걀, 생것	14	
			양파, 생것	12	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			밀, 빵가루	8	
			돈까스 소스	6	
			콩기름	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[금]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		푸실리샐러드	파스타, 마카로니, 말린것	40	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	
			콩기름	0.8	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			청국장	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	100	① 닭봉은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 쪄낸다.
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	우유	우유	200	
		식빵토스트	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	48	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 배추는 데쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 배추와 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후주로 마무리한다.
		소고기배춧국	배추, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[토]	점심		소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		모듬버섯나물	느타리버섯, 생것	13.5	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파와 마늘은 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 느타리버섯과 표고버섯을 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	13.5	
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		삼치살엿장조림	삼치, 줄삼치, 생것	90	① 삼치살은 적당한 크기로 찢고, 전분가루를 살짝 입힌다. ② 식용유를 두른 팬에 삼치살을 넣어 굽는다. ③ 튀긴 삼치살과 물엿, 깨, 간장, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 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 찢는다. 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		열갈이된장국	열갈이배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열갈이는 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, 깬마늘, 생것	0.8	
		떡갈비구이	미트볼, 냉동	90	① 패에 콩기름을 두르고 떡갈비를 올려 굽는다

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩나물김무침	콩기름	3	① 콩나물 1kg을 1cm 두께로 썰고, 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①, ②, ③을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			콩나물, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.72	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	크림소스스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	48	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 편 썬다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이 버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			양파, 생것	16	
			우유	16	
			크림, 유지방 38%	16	
			올리브유	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.2	
			양송이버섯, 생것	2.4	
			소금	0.8	
			후추, 흰색후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	물만두국	만두, 고기 만두, 냉동	48	① 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ② 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. ③ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ④ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ⑤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[일]			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		맑은애호박국	호박, 애호박, 생것	24	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	
			멸치 육수	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		참치채소볶음	가다랑어, 유지통조림	60	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		치즈달걀찜	달걀, 생것	90	① 볼에 달걀을 풀고 약간의 물, 소금을 넣고 섞는다. ② 치즈, 쪽파는 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①, ②를 섞은 후 익혀 완성한다.
			치즈, 모짜렐라	18	
			파, 쪽파, 생것	9	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		맛살채소전	개맛살	30	① 맛살, 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게전을 부친다.
			밀, 중력밀가루	30	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	160	
	아침	달걀토스트	우유	160	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
		우유	우유	200	
		차조밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		견세우무국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 견세우를 넣고 끓인다. ② 무는 적당한 크기로 썰다.
			된장, 개량	12	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[월]	점심	만두국	파, 생것	4.8	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돈육자장볶음	돼지고기, 앞다리, 생것	70	① 돼지고기는 한입크기로 깍둑썰어 설탕, 맛술을 넣고 양념한다. ② 양념한 돼지고기에 녹말가루를 넣어 고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 준장을 볶다 돼지고기를 넣고 볶아준다
			준장	4	
			설탕, 가루	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			콩기름	2	
		깍두기	감치, 깍두기	22.4	
		찐만두	만두, 고기 만두, 냉동	90	① 찌통에 만두를 담아 찐다.
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		바지락된장국	바지락, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 바지락은 소금물에 헹가하여 깨끗이 씻은 후 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	
		닭가슴살호두조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 호두를 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			호두, 볶은것	10	
			청주, 알코올 16%	4	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		시금치나물	시금치, 생것	63	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	9	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	양념꼬치어묵	어묵, 튀긴것	24	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	9.6	
			고추장, 채래	4.8	
			설탕, 백설탕	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	당근깨주먹밥	멸활, 백미, 생것	56	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
			당근, 부리, 생것	40	
			참깨, 검정깨, 볶은것	4	
			참기름	1.6	
			콩기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
		수수밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		숙주완은국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		두부양념조림	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			파래, 말린것	18	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[화]	점심	건파래무침	파, 생것	2.7	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	작은백미밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		소고기볶음우동	국수, 우동, 생것	160	① 우동면을 삶아 찬물에 식혀 건져낸다. ② 소고기는 밀간하여 준비하고 양파,피망,당근,표고버섯은 채를 썰어놓고 숙주는 꼬리를 제거하여 손질에 둔다. ③ 콩기름을 두른팬에 마늘과 찢어둔 야채를 볶다가 소고기를 넣고 간장, 굴소스로 간을 하여 준다. ④ 마지막으로 우동과 숙주를 넣고 볶아 마무리한다.
			소고기, 한우, 살코기, 생것	30	
			숙주나물, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			굴 소스	4	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			물엿	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		다시마우렛국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		춘권튀김	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		미니약과	과자, 약과	40	
	아침	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	250	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		시금치된장국	시금치, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 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, 편마늘, 생것	0.8	
		오리불고기	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[수]	점심		콩기름	6	④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 제재	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		고구마순나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제재	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		콩비지찌개	비지	48	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			돼지고기, 육심, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
		양배추치즈전	밀, 부침가루	36	① 양배추는 채 썰고 팽이버섯은 밀등을 잘라 3등분으로 썬다. ② 자른 양배추와 팽이버섯에 계란, 부침가루, 소금, 후추, 물을 넣어 반죽 한다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 반죽을 한 큰술씩 올려 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	27	
			양배추, 생것	27	
			팽이버섯, 생것	27	
			치즈, 모짜렐라	9	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		콩기름	5.4	
			소금	0.54	
			후추, 흰색후추, 가루	0.18	
		고등어살무조림	고등어, 생것	90	① 고등어살은 적당한 크기로 찐다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찐다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	꿀떡	엿쌀떡, 꿀떡	128	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	치즈주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	56	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	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
			명태, 복어, 말린것	12	① 복어채는 불린 후 물기를 꼭 쥔다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[목]	점심	복어찜국	간장, 재래	0.8	② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후, 후춧가루로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기볶침	돼지고기, 등심, 생것	50	① 돼지고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			콩기름	5	
			토마토 케첩	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		우영조림	우영, 생것	36	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	0.36	
	기장밥	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			두부, 연두부	32	
			느타리버섯, 생것	16	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	연두부버섯탕	양파, 생것	11.2	① 적당한량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 국물을 낸다. ② ①의 멸치와 다시마를 건져낸후 연두부, 버섯, 양파를 넣는다. ③ ②에 소금으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	1.6	
			소금	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
		깐소세우	새우, 시바새우, 생것	60	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다. ④ 칠리소스에 버무려 준다.
			칠리 소스	20	
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			밀, 빵가루	10	
			밀, 중력밀가루	10	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찌는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	오렌지	오렌지, 생것	80	
		우유	우유	200	
		한케이크	밀, 팬케이크가루	36	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다.
			우유	24	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[금]	아침		달걀, 생것	12	② 팬에 공기를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			공기름	2.4	
		우유	우유	200	
	점심	소고기카레라이스	몹살, 백미, 생것	100	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			소고기, 등심, 생것	60	
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			카레, 가루	10	
			공기름	4	
		미역된장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			미역, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		채소튀김	밀, 튀김가루	27	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			공기름	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			파, 쪽파, 생것	9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	차조밥		몹살, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
			닭고기, 성계, 생것	72	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	닭곰탕	파, 생것	4.8	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.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		햄구이	햄, 등심햄	30	① 햄은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 콩기름을 두르고 햄을 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		얼갈이된장나물	얼갈이배추, 생것	81	① 배추는 밑동을 자르고, 5cm 길이로 잘라 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 짜서 준비한다. ② 불에 된장과 같은 양념을 하여 끓고루 버무린다.
			된장, 채래	9	
			파, 생것	5.4	
			참기름	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.26	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	비빔국수	국수, 소면, 말린것	48	① 양파와 오이는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 고추장, 설탕, 식초, 다진마늘, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수는 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장을 섞어낸다.
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	4.8	
			오이, 다다기, 생것	4.8	
			고추장, 개량	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			식초, 양조	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	유부초밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹궈 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 채래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[토]			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		유부김치국	김치, 배추 김치	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 김치는 적당한 크기로 찢는다. 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	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근을 잘게 다진다. ② 풀여둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		연근샐러드(참깨소스)	연근, 생것	54	① 연근은 0.4cm정도 두께로 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 담궜다가 헹궈낸 후 끓는 물에 삶았다가 다시 찬물에 헹궈서 식힌다. ② 참깨를 곱게 갈고 마요네즈, 매실청, 식초 간장을 넣고 소스를 만든다. ③ 식힌 연근에 소스를 버무린다. ④ 흑임자를 살짝 뿌려서 완성한다.
			마요네즈, 전란	9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.6	
			설탕, 백설탕	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		감자호박국	감자, 대지, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 우려낸다. ② 호박과 감자는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		가자미살간장조림	가자미, 생것	90	① 가자미는 적당한 크기로 썰고, 채소는 채 썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 가자미와 채소, 양념장을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 대파, 생것	2	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		버섯채소볶음	느타리버섯, 생것	27	① 느타리버섯은 잘게 썰고 당근과 양파는 채 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 느타리버섯을 넣고 숨이 죽으면 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			양파, 생것	12.6	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	흑임자떡	엿쌀떡, 가래떡, 흑미	64	① 흑임자떡(흑미설기)을 먹기 좋게 잘라서 제공한다.
		우유	우유	200	
	아침	우유	우유	200	
		프렌치토스트	우유	160	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
			버터	8	
		수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		두부맑은국	두부	64	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무와 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[일]	점심		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		닭가슴살데리야끼조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 ③의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			마늘, 편마늘, 생것	1	
		맛살콩나물냉채	콩나물, 생것	54	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 맛살은 얇게 썰는다. ② 오이와 당근은 채 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 겨자는 물에 갠 후, 간장, 소금, 참기름과 함께 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣고 골고루 버무린다.
			깨끗살	9	
			당근, 뿌리, 생것	6.3	
			오이, 다다기, 생것	6.3	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			겨자, 가루	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		된장찌개	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소고기, 앞다리, 생것	60	
			간장, 개량, 양조	6	

2026년 5월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	소고기장독독이	간장, 재래	6	① 소고기는 핏물을 닦고 5cm 길이로 가늘게 채썬다. ② 작은 볼에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 올리브오일, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			맛술	6	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추조절임	양배추, 생것	54	① 양배추와 깃잎은 한 장씩 떼어서 씻는다. ② 냄비에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓여 단춧물을 만들어 자체 식혀준다. ③ 밀폐용기에 양배추, 깃잎 순으로 썰어서 올려준 후 위에 묵직한 그릇으로 눌러준 뒤 단춧물을 부어 하루 정도 보관한다. ④ 양배추에 새콤한 맛이 나면 적당한 크기로 썰어 배식한다.
			들깻잎, 생것	5.4	
			설탕, 백설탕	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			소금	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 버르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	토마토피자	냉동 밀 토마아	40	① 토마아에 토마토소스를 바른다. ② 크래미, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다. ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 잘게 으깨어 준비한다 ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다. ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.
			치즈, 모짜렐라	32	
			양파, 생것	8	
			옥수수, 율캐널, 통조림	8	
			크래미	8	
			토마토 소스	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			양송이버섯, 생것	4.8	
			올리브 피클, 검정색(완숙)	4.8	
		매실주스	매실 음료	80	