

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		들깨미역국	미역, 말린것	6.75	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			들기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기가자볶음	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 가지, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 가지와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		견취나물무침	취나물, 참취, 말린것	20.25	① 견취나물은 끓는 물에 푹 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 쥔다. ② 적당한 크기로 썬다. ③ 간장, 들기름, 다진 마늘, 깨를 넣어 무친다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	108	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[토]	저녁	참치당면뎡밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 참치는 기름을 빼고, 양파와 당근은 채썬다. ② 식용유를 두른 팬에 양파와 당근을 볶는다. ③ 삶은 당면과 볶은 재료를 함께 넣고 진간장, 설탕, 참기름과 깨를 넣어 간을 맞춘다. ④ 분량의 밥 위에 얹어 낸다.
			가다랑어, 유지통조림	40.5	
			당면, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.68	
		달걀탕	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 달걀과 다진파, 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		오이나물초무침	오이, 취청, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 오이를 넣고 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 쌀식초	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		배추된장국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돈육파채볶음	돼지고기, 앞다리	81	① 돼지고기는 0.5cm로 얇게 썰고 양파, 당근은 4cm 길이로 얇게 채썬다. ② 파는 가늘게 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
			파, 대파, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.68	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		상추당근겉절이	상추, 청상추, 생것	40.5	① 상추와 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 다진마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 식초, 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 상추와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 부리, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 현미식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	감자샌드위치	빵, 식빵	54	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다. ② 으깬 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자, 대지, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.35	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[수]	저녁	소고기버섯볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 적당한 크기로 찢는다. ③ 양파, 당근, 호박, 버섯, 파는 적당한 크기로 찢는다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 소고기, 양파, 당근, 호박, 버섯, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	40.5	
			애느타리버섯, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		복엿국	명태, 복어, 말린것	10.8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		연근조림	연근, 생것	47.25	① 연근은 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			식초, 사과식초	0.68	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	380	
		사과	사과, 생것	67.5	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[목]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		다시마양파국	양파, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			다시마, 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		오징어볶음/소면	오징어, 생것	54	① 소면은 삶아 찬물에 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ④ ③에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한 후 소면과 곁들인다.
			국수, 소면, 말린것	27	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 생것	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	13.5	
			물엿	6.75	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.14	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 콩나물과 김치, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			기장, 도정, 생것	4.05	
		김치콩나물국	김치, 배추 김치	27	
			콩나물, 생것	20.25	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		간장닭갈비	닭고기, 생것	60.75	
			양배추, 생것	13.5	
			감자, 대지, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			들깨잎, 생것	2.7	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		양배추숙쌈/양념장	양배추, 생것	47.25	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찌후 양념장을 곁들인다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		소보로빵	빵, 곰보빵	81	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[토]	저녁	삼색나물비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 달군 팬에 다진 소고기를 넣고 볶다가 고추장을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 양념장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			소고기, 살코기, 생것	13.5	
			고사리, 말린것	9.45	
			콩나물, 생것	9.45	
			호박, 애호박, 생것	9.45	
			고추장, 개량	4.05	
			콩기름	2.7	
			참기름	1.62	
			소금	0.27	
		두부된장국	두부	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5.4	
			멸치, 삶아서 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		달걀프라이	달걀, 생것	40.5	
			콩기름	1.35	
		아몬드잔멸치볶음	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 볶는다.
			아몬드, 말린것	6.75	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		사골곰국	소 부산물, 골, 생것	27	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 물에 데친다. ② 냄비에 소뼈, 적당량의 물, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 소고기를 넣고 삶은 후 건져 얇게 썬다. ④ 소금으로 간한다.
			소고기, 양지, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 생것	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.27	
			소금	0.14	
		삼치데리야끼조림	삼치, 생것	60.75	① 삼치살은 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밀간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 올리브오일, 청주, 후추를 넣어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			밀, 중력밀가루	9.45	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			콩기름	2.7	
			물엿	2.02	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.68	
		마늘종볶음	마늘종, 꽃줄기, 생것	47.25	① 마늘종은 적당한 크기로 썬다. ② 양파는 채썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 마늘종, 양파를 넣어 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고, 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	짜장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 떡, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양배추, 생것	6.75	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			고추장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			파, 대파, 생것	0.68	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕, 백설탕	0.41	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		아욱된장국	아욱, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 아욱과 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 아욱과 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		소고기배추찜	소고기, 우둔, 생것	108	① 배추는 적당한 크기로 썰고 양파, 대파는 채 썰다. ② 소고기는 얇게 썰어 다진마늘, 소금, 후추로 밑간 한다. ③ 냄비에 배추, 소고기, 양파, 대파를 켜켜이 쌓는다. ④ 적당한량의 물에 진간장, 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ ③에 양념장을 부려 찜다.
			배추, 생것	81	
			양파, 생것	8.1	
			파, 대파, 생것	8.1	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	2.02	
			설탕, 백설탕	1.35	
			소금	0.14	
		꼬마새송이버섯조림	새송이버섯, 생것	20.25	① 새송이버섯과 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 버섯을 넣고 살짝 볶는다. ③ 냄비에 간장, 올리고당, 적당한량의 물을 넣고 끓으면 볶은 버섯을 넣고 조리한다. ④ 깨를 부려 낸다.
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	67.5	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[수]	저녁	치킨마요덮밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 식용유를 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 다진 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			닭고기, 생것	40.5	
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			마요네즈, 난황	3.38	
			콩기름	2.7	
			데리야끼소스	1.35	
			파, 실파, 생것	1.35	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		미니우동	국수, 우동, 생것	47.25	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 썩 것과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩 것과 어묵, 맛살, 유부, 김을 곱명으로 올린다.
			게맛살	6.75	
			두부, 유부	6.75	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			썩 것, 생것	6.75	
			어묵, 찢어묵	6.75	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
		브로콜리초무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 브로콜리, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
			고추장, 개량	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			식초, 사과식초	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 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 옥수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선풀, 생것	6.75	
			숙주나물, 생것	6.75	
			토란대, 줄기, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
		두부구이/양념장	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			간장, 재래	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.02	
			참기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
		명엽채볶음	명태, 조미포	27	① 명엽채는 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 마늘은 잘게 다진다. ③ 다진 마늘에 간장, 물엿, 설탕을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 약한 불에서 명엽채를 볶아준다. ⑤ 다른 팬에 양념을 넣은 뒤 설탕이 녹을 정도로 살짝 끓여준다. ⑥ 끓여준 양념장에 볶은 명엽채를 넣고 약한 불에서 골고루 볶아준다.
			간장, 개량, 양조	2.02	
			물엿	1.35	
			콩기름	0.94	
			설탕, 백설탕	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	참치마요펜네	펜네	27	① 펜네 파스타 삶는다. ② 캔참치는 기름을 뺀다. ③ 준비된 재료에 마요네즈를 넣어 섞어준다.
			양파, 생것	13.5	
			참치마요	13.5	
			옥수수콘	6.75	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[금]	저녁	완두콩밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		유부맑은국	두부, 유부	27	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			다시마, 생것	0.27	
		주꾸미삼겹살볶음	삼겹살, 생것	40.5	① 돼지고기와 주꾸미를 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 돼지고기와 주꾸미, 양파와 파, 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶는다.
			주꾸미, 생것	27	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			고추장, 개량	1.35	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			콩기름	1.35	
			물엿	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		참나물겉절이	참나물, 재배, 생것	47.25	① 참나물은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.02	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.35	
			고춧가루, 가루	0.27	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		키위	키위, 생것	67.5	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		잔치국수	국수, 소면, 말린것	74.25	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 부썬 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			호박, 애호박, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			콩기름	1.35	
			소금	0.14	
		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	3.38	
			타르타르소스	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
저녁간식		바람떡	멥쌀떡, 개피떡	108	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		무챱국	무, 조선큰, 생것	47.25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 채래	0.68	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		오리불고기	오리고기, 생것	54	① 오리고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		청포묵부추무침	청포묵	60.75	① 청포묵과 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 부추, 양념장을 골고루 버무린다.
			부추, 채래종, 생것	13.5	
			간장, 채래	1.35	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		달걀토스트	빵, 식빵	54	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 문힌다. ③ 달걀 팬에 식용유를 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	1.35	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 썰다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
		고등어살구이	고등어, 생것	60.75	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		숙주나물	숙주나물, 생것	47.25	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단호박꿀잼	호박, 단호박, 생것	108	① 단호박은 씨를 제거하고 적당한 크기로 썰어 찐다.
			꿀	6.75	② 찐 단호박에 꿀을 올려 낸다.

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[수]	저녁	목살필라프	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파와 당근은 잘게 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②의 재료를 볶다가 밥과 깨, 소금을 넣고 간하여 볶아낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	33.75	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	9.45	
			콩기름	4.05	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.27	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	27	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		칠리새우볶음	새우, 시바새우, 생것	54	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 전분가루를 묻힌다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀흰자, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만들고 새우에 입힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 살짝 튀겨낸 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞는다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파와 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 ⑤를 넣고 저어주며 끓이고 적당한 농도가 되면 ④를 넣어 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	13.5	
			콩기름	13.5	
			양파, 생것	10.12	
			피망, 초록색, 생것	10.12	
			달걀, 난백, 생것	6.75	
			토마토 케첩	6.75	
			전분, 감자, 가루	4.05	
			고추장, 개량	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.54	
			소금	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	오렌지	오렌지, 네블, 생것	67.5	
		호상발효유	호상, 플레인	85	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		순두부찌개	두부, 순두부	135	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	9.45	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		떡갈비피망조림	미트볼, 냉동	54	① 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 떡갈비를 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색, 데친것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		멸치땅콩볶음	멸치, 삶아서 말린것	10.12	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 땅콩을 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			콩기름	1.35	
			물엿	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	80	
		에그타르트	에그타르트	40.5	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[금]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		김치국	김치, 배추 김치	27	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 육수에 넣고 끓여준다. ③ 한소끔 끓으면 양파, 마늘, 대파를 넣고 끓여 소금으로 간한다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			멸치, 삶아서 말린것	6.08	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.41	
			소금	0.27	
		소고기메추리알장조림	소고기, 등심, 생것	40.5	① 소고기는 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 소고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 소고기 메추리알, 무를 넣어 조리한다.
			메추리알, 삶은것	20.25	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	47.25	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[토]	저녁	짜장밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		해물콩나물국	콩나물, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 멸치를 건져낸다. ② 콩나물, 바지락, 새우 살, 손질오징어는 세척 후 손질 한다. ③ 파는 송송 썰다. ④ ①번에 모든 재료를 넣고 끓인 후, 끓일 때 떠오르는 불순물을 제거한 후 파를 넣는다.
			바지락, 생것	40.5	
			새우, 대하, 생것	27	
			오징어, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.27	
		깻잎채소전	들깻잎, 생것	27	① 깻잎, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			밀, 부침가루	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금, 정제염	0.14	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		바나나	바나나, 생것	67.5	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[화]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
		순살감자탕	돼지고기, 목심, 생것	40.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 우거지와 감자, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 우거지에 된장, 고추장, 들깨가루, 다진마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 돼지고기, 감자, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 익으면 대파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			배추, 우거지, 말린것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			들깨, 볶은것	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
		당근달걀말이	달걀, 생것	67.5	① 당근, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	20.25	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	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	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	모듬견과류조림	간장, 개량, 양조	4.05	① 땅콩은 끓는 물에 삶는다. ② 땅콩, 호두, 아몬드는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 땅콩, 호두, 아몬드를 볶다가 진간장과 올리브당을 넣고 조리한다.
			땅콩, 볶은것	2.7	
			물엿	2.7	
			아몬드, 조미, 볶은것	2.7	
			콩기름	2.7	
			호두, 볶은것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 떡국떡을 넣고, 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
		떡만둣국	멥쌀떡, 가래떡	60.75	
			만두, 고기 만두, 냉동	54	
			달걀, 생것	27	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		온두부	두부	108	① 두부는 데친 후 물기를 빼고, 적당한 크기로 자른다.
		볶음김치	김치, 배추 김치	40.5	① 배추김치는 물기를 짰 후 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 배추김치를 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	2.7	
			참기름	1.35	
저녁간식		롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		우거지된장국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		상추/쌈장	상추, 청상추, 생것	47.25	
			쌈장	4.05	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	꿀가래떡	멥쌀떡, 가래떡	108	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	4.05	
		우유	우유	200	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고, 느타리버섯은 손으로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 다진마늘, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만들어 느타리버섯에 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 육수를 붓고 느타리버섯을 넣어 끓이다가 간장, 소금을 넣어 간한다. ⑤ ④에 들깨가루를 넣고 파를 넣고 끓인다.
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		버섯들깨탕	느타리버섯, 생것	20.25	
			들깨, 말린것	6.75	
			간장, 재래	4.05	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	67.5	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			콩기름	2.02	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		우영조림	우영, 생것	47.25	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 베이컨, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
	저녁간식	스파게티	파스타, 말린것	33.75	
			토마토 소스	13.5	
			베이컨	6.75	
			양송이버섯, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색	6.75	
			올리브유	2.7	
			소금	0.14	
		액상발효유	요구르트, 액상	80	

2026년 5월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[토]	저녁	돈가스덮밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 달걀을 풀고, ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. ⑤ 냄비에 간장, 설탕, 적당량의 물, 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 달걀을 풀고, 다진 파를 넣고 달걀이 익을 때까지 끓인다. ⑦ 밥위에 ⑥과 돈가스를 올려 낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	60.75	
			양파, 생것	6.75	
			밀, 빵가루	4.05	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		미소장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		단호박견과류샐러드	호박, 단호박, 생것	54	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐다. ② 찐 단호박에 견과류와 함께 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			마요네즈, 난황	6.75	
			아몬드, 볶은것	6.75	
			해바라기씨, 조미	6.75	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	