

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	밥세우주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥세우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 엿쌀, 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.
			세우, 꽃세우, 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	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		닭개장	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 데친것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		가자미살구이	가자미, 생것	90	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	
		오이들깨볶음	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑깨 채벌러 볶은 후 간장으로 간을 하고, 들깨가루로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			들깨, 말린것	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[월]		배추김치	갓, 생것	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 굵은소금	2.24	
			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	
	저녁	작은백미밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		단호박수프	우유	160	① 단호박은 삶아서 으깨고, 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 녹이고 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 으깬 단호박을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			호박, 단호박, 생것	56	
			밀, 중력밀가루	16	
			양파, 생것	8	
			버터	4.8	
			소금	0.16	
		두부함박스테이크	두부	40	① 두부는 으개 면보에 물기를 짜서 준비하고 다진 돼지고기와 분량의 검은깨를 넣고 잘 섞는다. ② ①에 달걀노른자와 밀가루를 넣고 골고루 섞은 뒤 소금, 후춧가루를 살짝 뿌려 간을 한다. ③ ②에 잘 섞어진 반죽을 손으로 잘 치대어 둥그렇게 반죽한다. ④ 달궈진 팬에 식용유를 두르고 둥그렇게 만든 반죽을 중불에서 앞뒤로 노릇하게 지진다. ⑤ 소스는 간장과 올리브오일, 식초, 꿀, 곱게 다진 마늘, 레몬즙, 후추를 소스 통 등의 뚜껑이 있는 용기에 담아 흔들어서 섞어 먹기전 에 뿌려 먹는다.
			돼지고기, 살코기, 생것	30	
			간장, 재래	10	
			달걀, 난황, 생것	10	
			꿀	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			식초, 배식초	6	
			레몬, 생것	4	
			소금	2	
			올리브유	2	
			풋마늘, 잎줄기, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	27	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 썬다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 썬다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			양파, 생것	9	
			당근, 뿌리, 생것	7.2	
			식초, 사과식초	5.4	
			파프리카, 초록색, 생것	5.4	
			마요네즈, 난황	2.7	
			포도, 건포도	2.7	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			설탕, 가루	1.8	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 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	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			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	
	저녁간식	백설기	멸활떡, 백설기	64	
		우유	우유	200	
	아침	반식빵	빵, 식빵	80	
		우유	우유	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통일벼, 현미, 생것	4	
		소고기뭇국	소고기, 한우, 양지, 생것	48	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		매추리알불어묵조림	달걀, 생것	60	① 매추리알은 삶은 후 껍질을 제거한다. ② 불어묵은 끓는물에 데쳐 물기를 제거한다. ③ 분량의 양념은 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 매추리알, 불어묵, 양념장을 넣고 조리한다.
			어묵, 찢어묵	30	
			간장, 개량, 산분해	6	
			청주, 알코올 16%	6	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			파, 생것	2	
			소금	1	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[화]	점심	브로콜리숙회(육임자소스)	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감자감, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 깨장, 양조	1.8	
			참깨, 감자감, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 초선무, 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	
		백미밥	멥쌀, 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 썬다. ③ 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘을 넣어 끓이다가 김치와 파를 넣어 함께 끓이다 유부를 넣고 소금으로 간을 한다.
			두부, 유부	24	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		카레닭가슴살볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 닭아 카레가루, 후춧가루로 버무린다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파를 넣고 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			카레, 가루	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	알감자조림	감자, 수미, 생것	72	① 알감자는 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 냄비에 알감자, 물, 간장, 설탕을 넣고 끓인다. ③ ②를 조리다가 물엿, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.
			간장, 깨랑, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.36	
			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 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	
	저녁간식	꿀토마토	토마토, 생것	160	① 토마토를 적당한 크기로 썬다. ② ①에 올리브유, 꿀을 뿌려 제공한다.
			꿀	8	
			올리브유	3.2	
	아침	치즈주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			김치, 배추 김치	16	
			소시지, 위너(비엔나)소시지	12	
			햄, 완천미트햄	12	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[수]	점심	부대찌개	파, 생것	4.8	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 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			고추장, 개량	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			소금	0.16	
		고등어살구이	고등어, 생것	90	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 찢고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	
		비름나물	개비름, 생것	63	① 비름은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		참깨, 완깨, 볶은것		0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	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	
		숙주된장국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙주는 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	
		돼지고기부추잡채	돼지고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌다. ② 돼지고기, 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 돼지고기, 당근, 양파, 부추를 차례로 볶는다. ④ ③에 삶은 당면을 넣어 섞고 간장, 소금, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			부추, 채래종, 생것	30	
			당면, 고구마, 말린것	20	
			양파, 생것	20	
			간장, 채래	14	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.6	
		건새우애호박볶음	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박, 건새우를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	10.8	
			파, 생것	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	0.9	
			공기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁간식	오이비빔국수	국수, 소면, 말린것	64	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 볶는다. ④ 소면에 ③을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			간장, 재래	6.4	
			설탕, 백설탕	3.2	
			공기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		배추맑은국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		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, 깨랑, 양조	6	
			공기름	5	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[목]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		풀면채소무침	국수, 풀면, 말린것	81	① 풀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복어묵국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어를 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깍둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기청경채볶음	소고기, 한우, 등심, 생것	60	① 소고기와 청경채는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 청경채를 넣고 함께 볶는다.
			청경채, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깻잎나물	들깻잎, 생것	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 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	
			배추, 생것	32	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 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.
			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	수박화채	우유	240	① 수박은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 우유와 사이다를 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박, 적육질, 생것	160	
			탄산 음료, 사이다	80	
	아침	개살볶음밥	멸활, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 개살과 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 개살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			개맛살	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	
		수수밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		버섯당면국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리 버섯은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. ⑤ ④에 불린당면을 넣고 끓인다.
			당면, 고구마, 말린것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		두부부침	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밀간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			배추, 생것	32	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[금]	점심	배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
		참외샐러드	참외, 씨 포함, 생것	36	① 샐러드 채소는 깨끗이 손질해서 먹기 좋게 썬다. ② 참외는 씨를 제거한 후 한 입 크기로 자른다. ③ 레몬즙(또는 식초), 올리브유, 올리브당, 소금, 후추를 넣고 드레싱 소스를 만든다. ④ 참외와 채소를 드레싱소스에 버무린다.
			양상추, 생것	27	
			아몬드, 말린것	5.4	
			꿀	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			올리브유	2.7	
			소금	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.36	
		짜장밥	멤쌀, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 대지, 생것	18	
			짜장 소스	18	
			양파, 생것	9	
			호박, 애호박, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		달걀양파국	달걀, 생것	40	① 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 곱게 풀고 양파와 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 달걀, 양파와 대파를 넣어 끓인다. ④ 참기름을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
			돼지고기, 등심, 생것	54	
			콩기름	18	
			달걀, 생것	9	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	탕수육	당근, 뿌리, 생것	9	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 공기를 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑦ ⑤에 ⑥을 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ③과 곁들인다.
			밀, 튀김가루	9	
			양파, 생것	9	
			오이, 다지기, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			전분, 감자, 가루	5.4	
			식초, 사과식초	3.6	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.36	
			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 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
	저녁간식	매실차	매실 음료	200	
		단호박견과류칩	호박, 단호박, 생것	56	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다. ③ 팬에 견과류를 넣고 볶는다. ④ ③에 꿀을 넣고 골고루 섞은 후 ②의 단호박 위에 올린다.
			꿀	4.8	
			땅콩, 볶은것	1.6	
			아몬드, 볶은것	1.6	
			잣, 볶은것	1.6	
			호두, 말린것	1.6	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	80	
		우유	우유	200	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
			열무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			된장, 개량	12	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[토]	점심	열무된장국	파, 생것	4.8	② 열무는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기떡볶음	소고기, 사태, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 떡은 불려 말량하게 만든다. 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 떡을 넣어 함께 볶는다.
			멸살떡, 가래떡	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참나물유자청무침	참나물, 재배, 생것	63	① 참나물은 적당한 크기로 찢다. 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	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	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, 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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			세우젓, 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.
		바지락완국	바지락, 통조림	64	① 바지락은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것		60	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	닭가슴살버터구이	버터	10	① 닭가슴살은 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 육임자를 살짝 뿌려서 완성한다.
			마요네즈, 전란	9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	3.6	
			설탕, 백설탕	0.9	
		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 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, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미니핫도그	핫도그, 냉동	80	
		과채주스	과일채소 음료	160	
	아침	꼬마김밥	맵쌀, 백미, 생것	48	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	4.8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			시금치, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		백미밥	맵쌀, 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, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[일]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썰다.
			파, 생것	20	
			마늘, 깐마늘, 생것	6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	6	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		상추겉절이	상추, 적상추, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 썰는다. 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	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		애호박고추장찌개	감자, 태지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 애호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			대구, 생것	80	
			양파, 생것	30	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	대구살조림	간장, 개량, 양조	5	① 대구살은 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 깔고 양념의 반을 끼얹고 ①를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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	
		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, 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	
	저녁간식	피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	80	
		우유	우유	200	
	아침	프렌치토스트	빵, 식빵	64	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	16	
			우유	8	
			콩기름	1.6	
		우유	우유	200	
	새끼비빔밥		맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새싹채소는 씻어 물기를 뺀다. ③ 그릇에 지은 밥과 새싹채소를 담고, 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			무순, 찹, 생것	20	
			비타민채, 찹, 생것	20	
			양배추, 적양배추, 찹, 생것	20	
			고추장, 개량	6	
			참기름	1	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[월]	점심	실파미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 종종 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	100	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
			콩기름	5	
			타르타르소스	5	
		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.
		감자다시맛국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썰다. ② 감자는 채썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 찹기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 대파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	100	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	27	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 닭고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 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, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미니약과	과자, 약과	64	
		동굴레차	동굴레차, 추출	100	
	아침	우영주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우영, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
		백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치미역국	참치, 통조림, 가다랑어	24	① 냄비에 멸치, 물을 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 건미역은 물에 불린 후 잘게 썰는다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 참치와 불린미역을 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 육수를 넣고 끓인 후 다진마늘, 국간장을 넣고 한 번 더 끓인다.
			간장, 재래	3.2	
			미역, 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			참기름	0.8	
		수북고기	소고기, 등심, 생것	90	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 수북기름을 넣고 다진 마늘, 가장 설탕 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다.
			양파, 생것	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	6	

수북고기

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[화]	점심	국물국밥	간장, 개량, 양조	2	① 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			콩기름	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			참기름	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
		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, 깻마늘, 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, 세우것은 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			세우것, 육절, 토글, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
	쫄면국	쫄면국	쫄면, 생것	8	① 끓는 물에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 만든다. ② 쫄면은 적당한 크기로 찢어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 쫄면, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금, 굵은소금	0.16	
			미트볼, 냉동	90	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	미트볼조림	양파, 생것	20	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 조린다.
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		크래미숙주나물무침	깨끗살	36	① 숙주는 다듬어 깨끗하게 씻어 끓는 물에 데쳐낸 뒤 물기를 제거한다. ② 크래미는 먹기좋은 크기로 찢어 놓는다. ③ 숙주, 크래미에 소금, 참기름, 다진마늘을 넣고 버무린 후 깨를 넣어 마무리한다.
			숙주나물, 생것	27	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 검은깨, 볶은것	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 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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	참외	참외, 씨 포함, 생것	160	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	150	
	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	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			현미, 생것	4	
			닭고기, 살코기, 생것	40	
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			무, 조선무, 생것	8	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[수]	점심	채소닭고기국	파, 대파, 생것	3.2	① 닭안심을 한입크기로 찢고 밀간에 버무려 10분간 둔다. ② 양배추, 당근을 가늘게 채썰고 대파는 어슷썬다. ③ 달걀 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 닭안심을 넣어 중불에서 볶은 후 물과 다시마를 넣는다. ④ 끓여오르면 양배추, 당근, 대파를 넣어 끓인 후 다시마를 건져낸다. ⑤ 국간장을 넣어 끓인 후 부족한 간은 소금으로 더한다.
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
		두부찜/김치볶음	두부	80	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 참기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
		팽이버섯무침	팽이버섯, 백로, 생것	54	① 팽이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 버무려준다. ③ ②에 참기름과 참깨를 넣고 한 번 더 버무려준다.
			참기름	3.6	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			참깨, 완개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		꽃게탕	게, 꽃게, 생것	64	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.
			무, 조선무, 생것	24	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			된장, 개량	4.8	
			고춧가루, 가루	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			소금	0.32	
		돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. 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.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	마늘종볶음	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 마늘종은 적당한 크기로 썬다. 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.
			마늘종, 꽃줄기, 생것	27	
			양파, 생것	18	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	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 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, 초선무, 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	들기름막국수	메밀 국수, 말린것	48	① 쪽파는 잘게 썰고, 메밀국수는 끓는 물에 삶은 후 찬물에 씻어 물기를 뺀다. ② 들기름, 간장, 깨, 설탕으로 양념장을 만든다. ③ 그릇에 메밀국수, 쪽파, 양념장을 넣어 골고루 비벼낸다.
			들기름	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.6	
			파, 쪽파, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.48	
	아침	달걀완두콩볶음밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 완두콩은 데치고, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	64	
			완두, 생것	32	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			콩기름	3.2	
			간장, 제래	1.6	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[목]			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		감자고추장찌개	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 감자를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		동태살엿장조림	명태, 동태, 냉동	80	① 동태포는 기친타올로 물기를 제거한다. ② 동태살에 양념장(깨장, 물엿 등)을 넣고 윤기나게 조린다. ③ 마지막으로 다진파를 얹어준다.
			토마토 케첩	8	
			물엿	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			파, 대파, 생것	1	
			생강, 가루	0.6	
		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 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	40	
		떡국	멥쌀떡, 가래떡	128	① 냄비에 건다시마와 멸치를 넣고 끓여 국물을 낸다. ② 떡을 육수에 넣고 끓인다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. ④ 파와 달걀물을 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 간장, 참기름으로 간을 하고 김을 곁들여 올린다.
			달걀, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		김, 참김, 말린것	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		갯잎육전	소고기, 양지(양지머리), 생것	80	① 갯잎은 깨끗하게 씻은 후 꼭지는 제거한다. ② 소고기(안심)는 얇게 포를 떠서 소금, 정주, 후추로 밑간 후 핏물은 닦아 제거한다. ③ 갯잎 위에 소고기를 올린 후 밀가루, 달걀 순으로 옷을 입힌다. ④ 팬에 식용유를 두르고 중불에서 ③를 노릇하게 굽는다.
			달걀, 난황, 생것	20	
			들깨잎, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩나물김무침	콩나물, 생것	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ①, ②, ③을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.72	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	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 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	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	300	
			보리, 미숫가루	30	
			설탕, 백설탕	5	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 칼로 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 바른 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	점심		마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		애물순두부찌개	두부, 순두부	72	① 새우는 꼬치로 등부분의 내장을 빼내고, 흐르는 물에 겹질째 씻어 둔다. ② 조갯살은 씻어 둔다. ③ 무는 1.5cm×1.5cm 크기로 썬다. ④ 다시마 육수에 무를 넣고 끓이다가 무가 익으면 새우와 모시조개를 넣고 조개의 입이 살짝 열릴때까지 끓인다. ⑤ 순두부를 넣고 국간장, 새우젓으로 간을 하고 고춧가루를 넣는다.
			새우 부산물, 껌질, 생것	48	
			조개, 살조개, 생것	24	
			무, 조선무, 생것	12	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			파, 생것	3.2	
			고춧가루, 가루	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			소금	1.6	
		돼지고기버섯볶음	돼지고기, 사태, 생것	60	① 돼지고기, 표고버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	12	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		무생채	무, 조선무, 생것	63	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	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 썬다. ④ 마늘 생강 세로적으로 다진다
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[금]			고춧가루, 가루	0.96	① 가늘, 얇고, 대파 등은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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	
		소고기카레라이스	멜빵, 백미, 생것	100	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 쇠고기를 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, 동심, 생것	60	
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			카레, 가루	10	
			콩기름	4	
		근대맑은국	근대, 생것	32	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 여췌한다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.4	
			된장, 개량	1.6	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		매추리알양상추샐러드	매추리알, 삶은것	48	① 매추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다. ② 양상추는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 매추리알과 양상추, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
			양상추, 생것	24	
			마요네즈, 난황	4	
			설탕, 백설탕	0.8	
			소금	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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				

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	김치전	김치, 배추 김치	32	① 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. 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	8	
			밀, 부침가루	8	
			양파, 생것	8	
			콩기름	4	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	햄채소주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추맑은국	부추, 재래종, 데친것	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		양배추나물	양배추, 생것	63	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			두부	16	
			된장, 일식(미소)	3.2	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[토]	저녁	미소장국	다시마, 말린것	1.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 불린 미역과 두부를 넣고, 분량의 미소원장을 풀고 1분 뒤에 물을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			미역, 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
		동갈비구이	돼지고기, 삼겹살(동갈비), 생것	80	① 동갈비는 적당한 크기로 썰고 갈집을 내고 청주, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 동갈비에 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	
		세우살에오박볶음	세우, 중하, 생것	63	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 세우살과 파, 마늘을 볶다가 애호박을 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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 세우젓은 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	
			세우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	절편	엿살떡, 절편	128	
		우유	우유	200	
	아침	식빵토스트/말기잼	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
			말기, 잼	8	
		우유	우유	200	
			엿살, 백미, 생것	56	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	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, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		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(목심살), 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
		주꾸미볶음	주꾸미, 생것	80	① 주꾸미는 손질하여 적당한 크기로 썬다. 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.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			고추장, 개량	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.54	
			참깨, 원개, 볶은것	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.
			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 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[일]			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 결잎부터 썰어서 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	찹쌀, 백미, 생것	88	① 찰을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부감자국	감자, 대지, 생것	64	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 감자는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			두부	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제재	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기장조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	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 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		돌나물조무침	돌나물, 생것	63	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 버무리고, 식초로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결잎부터 썰어서 소를 바르고 결잎으로 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	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 옥젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	떡볶이	멸칼떡, 가래떡	80	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 풀고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 줄이며 볶는다.
			양배추, 생것	11.2	
			어묵, 튀긴것	9.6	
			파, 생것	2.4	
			고추장, 개량	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		매실주스	매실 음료	80	
	아침	참치주먹밥	멸칼, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 참기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 우춍가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유지방조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	1.25	
	점심	새우살볶음밥	멸칼, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 파와 당근은 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼다. ④ 팬에 참기름을 두르고 파와 당근을 볶은 후 새우살을 넣어 살짝 볶다가 풀어 놓은 달걀을 넣고 저으며 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣어 함께 볶고 간장으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
			볶음밥, 새우 볶음밥	30	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
		배추된장국	배추, 생것	32	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	
			달걀, 생것	54	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[월]		치즈스크램블에그	우유	18	① 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 넣어 저어주며 익히다가 체다치즈를 넣어 녹인다.
			치즈, 체다	18	
			콩기름	4.5	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	22.4	
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	64	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	3.2	
		복어찜국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어채는 불린 후 물기를 꼭 쥔다. 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.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		순살닭볶음탕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	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 끓고루 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	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	63	① 미나리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 쉰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 끓고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		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 결일로 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	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 들엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	16	
			들엿	8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	마들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
		우유	우유	200	
	점심	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		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	
		간장돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[화]		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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹일으로 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	
		단호박꿀찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찜는다.
			꿀	3.6	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사골찜국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 찜물을 뺀다. ② 찜물을 뺀 사골과 잡뼈에 넉넉히 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓어오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 국물을 따뜻하게 끓인다. ⑤ 파는 송송 썰어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		옥수수달걀말이	달걀, 생것	90	① 파는 송송 썰어둔다. ② 그릇에 달걀과 소금을 풀고, 옥수수와 파를 넣고 섞어준다. ③ 달걀 팬에 기름을 두르고 ②를 부어 계란말이를 만든다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			옥수수, 가당, 통조림	20	
			콩기름	4	
			파, 생것	4	
			소금	2	
		맛살미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	27	① 미역줄기는 물에 여러 번 행군 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 맛살은 적당한 크기로 썰어 찜는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 맛살, 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			게맛살	18	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	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, 재래	4.8	
			설탕, 백설탕	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.64	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	유부초밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 행군 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, 제래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 ③을 넣고 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		닭가슴살굴소스볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 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, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고구마순나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행군 후 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, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[수]			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁	차조밥	멸칼, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		육개장	소고기, 한우, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 소고기가 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 소고기, 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, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		코다리조림	명태, 코다리, 반건조	80	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 무는 나박썰기, 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 고추장, 물엿, 설탕, 고춧가루, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		쫄면두부무침	두부	72	① 쫄면은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쫄면, 두부, 파, 마늘을 넣고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			쫄면, 생것	18	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
	저녁간식	찰보리빵	빵, 찰빵	48	
우유		우유	200		
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 재운 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 재래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		소불고기	소고기, 설도(설깃살), 생것	70	① 소고기, 양파, 당근, 대파를 찢어준다. ② 간장, 올리고당, 다진마늘, 다진파,참깨, 참기름으로 양념장을 만들어 준다. ③ 소고기에 양념장을 부어 재워둔다. ④ 팬에 기름을 두르고 불고기를 볶아준다.
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			설탕, 백설탕	4	
			참기름	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
		점심	상추, 적하계, 생것	63	
	사과, 부사(후지), 생것		36		
	파, 생것		2.7		

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[목]		상추사과무침	간장, 제재	0.9	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.
			고춧가루, 가루	0.36	
			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 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	
	저녁	수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		오징어찌개	오징어, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 손질한 오징어, 감자, 애호박, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. 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, 제재	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		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 하며 치댄다. 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	
			들깨잎, 생것	63	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		갯잎나물	파, 생것	2.7	① 갯잎은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
	깍두기	깍치, 깍두기		22.4	
	저녁간식	수박	수박, 적육질, 생것	120	
	아침	건새우주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 건새우를 썬 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 채에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	잡알현미밥	잡알, 백미, 생것	80	① 잡알과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통일벼, 현미, 생것	4	
		돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. 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, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 갯잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 고추장, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무리는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	6	
			들깨잎, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			물엿	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
			양배추, 생것	36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[금]		양배추샐러드(레몬드레싱)	레몬, 생것	9	① 양배추는 채 썰다. ② 레몬은 즙을 내고 껍질을 잘게 다진다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁	백미밥	햅쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		해물볶음우동	국수, 우동, 생것	160	
			오징어, 생것	30	① 우동면을 삶아 찬물에 식혀 건져낸다. ② 모듬해물은 깨끗하게 씻어 준비하고 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채를 썰어놓고 숙주는 꼬리를 제거하여 손질해 둔다. ③ 콩기름을 두른 팬에 마늘과 썰어둔 야채를 볶다가 모듬해물을 넣고 간장, 굴소스로 간을 하여 준다. ④ 마지막으로 우동과 숙주를 넣고 볶아 마무리한다.
			숙주나물, 생것	20	
			양파, 생것	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			굴 소스	4	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4	
			물엿	2	
			콩기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		유부장국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		곤약메추리알장조림	메추리알, 생것	36	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.
			곤약, 판형, 생것	18	
			간장, 개량, 양조	9	
			설탕, 백설탕	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 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 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 결일부터 썰어서 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	꿀떡	엿쌀떡, 꿀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	베이글/크림치즈	빵, 달걀 베이글	80	① 베이글은 오븐이나 프라이팬에서 굽는다. ② 따뜻한 베이글을 반으로 썰고 크림치즈를 발라 4등분으로 나눠 제공한다.
			치즈, 크림	11.2	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			너타리버섯, 생것	24	
				12	
				4.8	
				3.2	
		버섯된장국	마늘, 깐마늘, 생것	0.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 너타리버섯은 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			오이, 다다기, 생것	45	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
		오이나물	참기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			간장, 재래	0.54	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.18	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
	배추김치		배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 썰어서 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 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 결일부터 썰어서 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	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[토]	저녁		생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		수제빛국	밀, 중력밀가루	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젓은 보자기에 싸둔다 ③ 애호박, 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ⑤ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 부리, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		칠리세우	세우, 시바세우, 생것	80	① 세우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 전분가루를 묻힌다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀흰자, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만들고 세우에 입힌다. ④ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞는다. ⑥ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파와 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 ⑤를 넣고 저어주며 끓이고 적당한 농도가 되면 ④를 넣어 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			양파, 생것	15	
			피망, 초록색, 생것	15	
			달걀, 난백, 생것	10	
			토마토 케첩	8	
			전분, 감자, 가루	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참나물유자청무침	참나물, 채배, 생것	63	① 참나물은 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	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 6월 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 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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 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	김치말이국수	국수, 소면, 말린것	72	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸 후 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 배추김치와 파는 송송 썰고 마늘은 다진 후 그릇에 담고 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ⑤ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ③과 ④를 곁들여 올린다.
			김치, 배추 김치	12.8	
			파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	채소밥진	엿쌀, 백미, 생것	32	① 밥을 고슬하게 짓고, 채소는 잘게 다진다. ② 그릇에 밥, 다진채소, 참기름, 깨를 넣어 섞는다. ③ 동그랗게 먹기 좋은 크기로 만든 후 달걀을 얹혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	24	
			양파, 생것	8	
			피망, 빨간색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
		잡곡밥	엿쌀, 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	
			엿쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		두부찜국찌개	두부	64	① 두부와 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 양파, 파를 넣고 한소끔 끓인다. ④ ③에 두부를 넣어 조금 더 끓이고 새우젓으로 간을 한다.
			양파, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.8	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[일]	점심	삼치살구이	삼치, 생것	90	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 쪄 후 적당한 크기로 찢는다. 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, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 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 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 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, 깻마늘, 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.
		배추들깨국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 들깨가루를 넣어 조금 더 끓인다.
			된장, 개량	12	
			들깨, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		소고기토마토조림	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기와 토마토는 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 소고기와 토마토를 넣고 센 불에서 조리한다. ④ ③의 소고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			토마토, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
			연근, 생것	36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		연근옥림자소스무침	마요네즈, 난황	5.4	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감자깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			간장, 깨랑, 양조	1.8	
			참깨, 감자깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			올리브유	0.36	
			참기름	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	22.4	
	저녁간식	블루베리	블루베리, 생것	80	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상주는 찢어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스해도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상주, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	오므라이스	몹쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 소고기를 넣어 볶다가 양파, 당근, 후춧가루를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 지은 밥을 넣어 볶다가 토마토케첩을 넣어 골고루 섞는다. ⑤ 달걀은 그릇에 풀고 콩기름을 두른 팬에 부어 부친 후 ④의 볶은 밥을 얹은 뒤 모양을 잡아 감한다.
			달걀, 생것	50	
			소고기, 등심, 생것	40	
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			토마토 케첩	10	
			콩기름	5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		닭가슴살미역국	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	19.2	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려내고, 닭가슴살만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 닭가슴살을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[월]		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 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 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	
		군만두	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.6	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 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	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		건새우아육국	아육, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아육은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		돈채버섯볶음	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 깨끗이 손질한 느타리버섯을 살짝 데친 후 찬물에 헹구어 물기를 꼭 짜고 먹기 좋게 찢는다. ② 당근, 양파, 피망은 채 썰다. ③ 식용유를 두른 프라이팬에 모든 재료를 볶는다. (돈채→느타리버섯→당근, 양파, 피망 순으로 볶아주세요.) ④ 양념재료와 굴소스로 간을 하고 접시에 담아낸다.
			굴 소스	20	
			느타리버섯, 데친것	20	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			양파, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 초록색, 생것	4	
			참기름	1	
			후추, 검은후추, 가루	1	
		탕평채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썰다. ② 미나리는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.3	
			간장, 제래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁간식	삶은달걀	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣어 삶고 식힌 후 달걀껍질을 깐다.
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	잔멸치주먹밥	멸살, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소갈비찜	소고기, 갈비, 생것	100	① 소갈비는 찬물에 담귀 핏물을 댄 후 데쳐 물기를 땀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 소갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		파프리카무침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썬다. ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			설탕, 백설탕	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.9	
			식초, 사과식초	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[화]		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 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	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		시금치된장국	시금치, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		메추리알계첩조림	메추리알, 생것	60	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토계첩, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 넣고 끓이다가 메추리알을 넣어 골고루 섞으며 조리한다.
			토마토 계첩	10	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
		옥수수채소전	달걀, 생것	54	① 깨끗하게 씻은 양파, 당근을 잘게 다져준다. ② 양파, 당근, 부침가루, 전분가루, 계란, 옥수수를 넣고 섞어준다. ③ 팬에 콩기름을 두른 후 반죽을 한 숟가락씩 올려 구워준다.
			옥수수, 가당, 통조림	36	
			당근, 뿌리, 생것	18	
			밀, 부침가루	18	
			양파, 생것	18	
			콩기름	9	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	단팥빵	빵, 팥빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	32	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		맑은애호박국	호박, 애호박, 생것	24	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썰다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			양파, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	
			멸치 육수	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 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	
		간장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	90	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 넣고 끓이면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 줄이며 볶는다.
			양배추, 생것	12.6	
			어묵, 튀긴것	10.8	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.18	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[수]		배추김치	참기름	0.18	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 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참참가루와 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.
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참참, 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	
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		돈육김치국	돼지고기, 등심, 생것	48	① 배추김치는 살짝 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 돼지고기를 볶다가 김치를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	32	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭고기간장조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭가슴살을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		돌나물사과무침	사과, 부사(후지), 생것	54	① 돌나물은 씻어 체에 받쳐 물기를 빼고, 사과는 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돌나물과 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			돌나물, 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁간식	샐러드스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	64	① 양상추는 손으로 뜯어서 찬물에 담가둔다. ② 오이는 소금으로 비벼 씻고 반을 갈라 먹기 좋게 썰다. ③ 볼에 양상추, 오이, 옥수수를 섞어 준비한다. ④ 스파게티 면을 끓는 물에 넣어 10분간 삶는다. ⑤ 진간장, 올리브유, 식초, 백설탕, 깨를 넣어 섞어 오리엔탈 드레싱을 만든다. ⑥ 준비한 재료에 오리엔탈 드레싱을 부어 제공한다.
			양상추, 생것	32	
			오이, 다다기, 생것	16	
			옥수수, 가당, 통조림	8	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			식초, 양조	1.6	
			올리브유	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
	아침	버섯볶음밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 새송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯을 적당한 크기로 썰다. ③ 애호박, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ④ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파, 애호박을 볶는다. ⑤ ④에 버섯을 넣고 볶다가 밥을 넣어 고루 섞어주며 볶고 진간장으로 간한다. ⑥ 참기름을 약간 둘러 마무리한다.
			느타리버섯, 생것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	11.2	
			양파, 생것	11.2	
			새송이버섯, 생것	11.2	
			호박, 애호박, 생것	11.2	
			표고버섯, 배지제배, 갓, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
		옥미밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 옥미버, 현미, 생것	4	
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썰다. 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	
		돼지고기연근조림	돼지고기, 사태, 생것	60	① 연근은 동글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다.
			연근, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[목]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	2	⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 절대로 찌는다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 연근, 양념을 넣어 조리한다.
			식초, 사과식초	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		매생이전	매생이, 생것	24	① 매생이는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 찌른다. ② 그릇에 부침가루, 매생이, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 부침가루	24	
			콩기름	8	
		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 찌른다. 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	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵탕	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 쪽갓, 무, 파는 적당한 크기로 찌른다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 쪽갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			쪽갓, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			느타리버섯, 생것	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		당면채소볶음	당면, 고구마, 말린것	9	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채 썰고 마늘은 다진다. ③ 버섯은 손질하여 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 뺀다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파, 버섯을 차례로 볶는다. ⑤ ④에 당면, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	9	
			간장, 채래	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	22.4	
	저녁간식	바나나	바나나, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125	
	아침	미니와플	밀, 팬케이크가루	24	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 와플팬에 버터를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	8	
			우유	8	
			버터	2.4	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		차돌박이된장찌개	소고기, 차돌박이, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 소고기는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		두부강정	두부	80	① 두부는 깍둑썰기 한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 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	20	
			전분, 감자, 가루	6	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
		취나물무침	취나물, 참취, 생것	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[금]	점심	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 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, 조식무, 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	
	저녁	백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	스프, 크림 수프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		돈까스/소스	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			돈까스 소스	10	
			밀, 빵가루	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
		콘샐러드(마요네즈)	옥수수, 가당, 통조림	56	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파는 잘게 썰다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	11.2	
			마요네즈, 난황	8	
	저녁간식	배	배, 신고, 생것	80	
	아침	후리가케주먹밥	엷쌀, 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, 소록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[토]	점심	혼합샐러드국	혼합, 통조림	64	① 혼합샐러드는 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		닭가슴살오두조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 찜주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 오두를 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			오두, 볶은것	10	
			청주, 알코올 16%	4	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		부추무침	부추, 재래종, 생것	63	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 파, 마늘, 액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ 부추에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			고춧가루, 가루	0.54	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	57.6	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	5.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		어묵채소볶음	어묵, 튀긴것	30	① 어묵, 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 어묵과 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	72	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		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 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조식무, 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	수박	수박, 적육질, 생것	160	
		우유	우유	200	
	아침	잼샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		속갓된장국	속갓, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 속갓은 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	
		소고기가지볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 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	
	점심	아욱나물무침	아욱, 생것	63	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 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	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[일]			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 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 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, 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		미니우동	국수, 우동, 생것	90	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 김은 잘게 썰고 속갓은 적당한 크기로 썰다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 속갓과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 ⑤를 담고 김으로 마무리한다.
			속갓, 생것	18	
			간장, 재래	4.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.8	
			김, 참김, 구운것	0.45	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.45	
		애물완자전	완자, 새우, 냉동	90	① 팬에 공기를 두르고 애물완자를 올려 익힌다.
			콩기름	10	
		양송이버섯볶음	양송이버섯, 생것	59.2	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.2	
			콩기름	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.56	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.56	
			참기름	0.56	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
			감자, 대지, 생것	128	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	버터감자구이	버터	8	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 감자를 올려 골러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	닭살굴소스볶음밥	멸칼, 백미, 생것	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 닭고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 소스를 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기, 널적다리, 생것	48	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			굴 소스	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	간장주꾸미덮밥	멸칼, 백미, 생것	100	① 손질한 주꾸미를 살짝 데쳐 한입 크기로 잘라 준비한다. ② 팬에 기름을 두른 후 파를 넣어 파기름을 낸 후 양파, 당근을 볶는다. ③ 물엿, 간장, 참기름, 다진마늘, 맛술을 섞어 양념장을 만든다. ④ 양념장과 주꾸미를 넣어 볶은 후 밥에 볶은 낙지를 덮어준다.
			주꾸미, 생것	100	
			물엿	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			양파, 생것	6	
			참기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	3	
			맛술	2	
			파, 대파, 생것	2	
		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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		마카로니샐러드	오이, 취형, 생것	18	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 행구고, 사방 1cm로 깍둑썰기 한다. ③ 옥수수 캔에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 천란	14.4	
			파스타, 마카로니, 말린것	12.6	
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			설탕, 백설탕	0.9	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[월]		배추김치	소금, 천일염	0.9	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.
			파슬리, 말린것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선헌, 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	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		떡국떡미역국	멥쌀떡, 가래떡	48	① 떡은 불려 말랑하게 한다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 떡을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		순살가자미찜	가자미, 생것	60	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜는다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜다.
			파, 대파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
		도토리묵무침	도토리묵	180	① 도토리묵은 적당한 크기로 썰다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.3	
			상추, 적상추, 생것	6.3	
			간장, 제래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.36	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 참참가루와 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.
			참깨, 된깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선평, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참참, 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	
	저녁간식	사과	사과, 부사(우지), 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125	
	아침	소고기채소토피아	빵, 식빵	80	① 파프리카, 양파를 작게 썰어준다. ② ①과 쇠고기를 기름에 볶는다. ③ 토피아를 굽는다. ④ ②를 토피아에 넣고 말아준다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	40	
			파프리카, 노란색, 생것	32	
			파프리카, 빨간색, 생것	32	
			양파, 생것	16	
			콩기름	3.2	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자된장찌개	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썰다. 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, 깐마늘, 생것	0.8	
		토마토달걀볶음	달걀, 생것	80	① 양파, (방울)토마토를 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 손질해 둔다. ② 그릇에 달걀을 풀어 둔다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파를 살짝 익힌다. ④ 양파가 살짝 익으면 (방울)토마토를 넣고 볶는다. ⑤ 볶은토마토를 한쪽에 몰아두고 달걀물을 붓는다. ⑥ 달걀물 가장자리가 살짝 익으면 뒤적이며 볶아주고 토마토와 섞여주어 완성한다.
			토마토, 생것	50	
			양파, 생것	20	
			콩기름	6	
			소금, 정제염	0.4	
			부추, 재래종, 생것	63	
			파, 생것	2.7	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[화]	점심	부추무침	멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 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	
	저녁	잡곡밥	엿쌀, 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	
			엿쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	80	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나뭇잎기한다. 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	14	
			파, 생것	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	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, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	깍치, 깍두기	22.4	
	저녁가식	진육수수	육수수, 생것	64	

2026년 6월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	점심	오렌지주스	오렌지주스	200	