

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		맑은콩나물국	콩나물, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		돼지고기볶음	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰다. ② 다진 마늘, 참기름, 케첩, 고추장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ③ 끓는 물에 돼지고기를 삶는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기, 채소를 넣고 볶다가 양념장을 넣어 볶는다.
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			토마토 케첩	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			고추장, 개량	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		팽이버섯양파볶음	팽이버섯, 생것	47.25	① 팽이버섯과 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 팽이버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		꿀가래떡	멥쌀떡, 가래떡	80	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	3	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		오징어국	오징어, 생것	54	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	9.45	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		달걀맛살말이	달걀, 생것	54	① 당근과 파, 맛살은 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 맛살을 올려 말아서 부친다.
			계맛살	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		잔멸치조림	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 다진 마늘, 간장, 올리고당을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			콩기름	0.68	
			물엿	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		단팥빵	빵, 팥빵	54	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[목]	저녁	완두콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	40.5	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓여낸다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		가자미살데리아끼조림	가자미, 생것	60.75	① 가자미살 손질하여 적당한 크기로 썰어 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 올리브오일, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 짤다. 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	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 생것	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		감자맑은국	감자, 대지, 생것	40.5	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	6.75	
			다시마, 말린것	2.02	
			간장, 채래	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.54	
		오리고기고추장볶음	오리고기, 집오리, 생것	54	① 오리고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		새우튀김	새우, 시바새우, 생것	54	① 새우는 손질하여 소금으로 밑간한다. ② 튀김가루와 소금, 적당량의 물을 섞어 반죽을 만든다. ③ 새우에 반죽, 빵가루 순으로 묻힌다. ④ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			밀, 빵가루	6.75	
			밀, 튀김가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
		참외	참외, 씨 포함, 생것	135	① 씨를 제거하고 먹기 적당한 크기로 썰다.

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	40.5	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓이면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20.25	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		들기름두부구이	두부	67.5	① 두부는 적당한 크기로 썰어 소금을 뿌린다. ② 팬에 들기름을 두르고 두부를 노릇하게 굽는다.
			들기름	4.05	
			소금	0.68	
		열무나물	열무, 생것	47.25	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고, 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	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	에그타르트	에그타르트	40.5	① 오븐에 구워서 제공한다.
		우유	우유	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			멥쌀, 흑미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		들깨미역국	미역, 말린것	6.75	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. 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, 대멸치	1.35	
			간장, 들기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭고기주물럭	닭고기, 다리, 생것	60.75	① 닭고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 양파, 버섯, 당근, 파를 넣고 볶는다.
			느타리버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			고추장, 개량	1.35	
			간장, 설탕, 참기름	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	유부초밥	멥쌀, 백미, 생것	40.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여섯하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	13.5	
			피망, 초록색, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	2.7	
			참기름	2.7	
			콩기름	1.35	
			간장, 설탕, 식초, 참깨	0.68	
			소금	0.27	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[수]	저녁	당근달걀볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 채소를 볶다가 달걀을 저어가며 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	54	
			당근, 뿌리, 생것	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	60.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.41	
			소금	0.41	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		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	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 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, 조선했, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 채래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		새송이메추리알장조림	메추리알, 생것	40.5	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓이면 메추리알을 넣고 조리다가 새송이버섯을 넣고 조리한다. ⑤ 파를 넣고 졸이다 참깨를 뿌려 낸다.
			새송이버섯, 생것	20.25	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		브로콜리마요무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 마요네즈, 올리브오일, 깨를 넣고 버무려 낸다.
			마요네즈, 전란	3.38	
			물엿	0.68	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	200	
		방울토마토	방울토마토	47.25	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[금]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		양배추된장국	양배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 양배추와 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 양배추와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		소고기육전	소고기, 안심, 생것	60.75	① 소고기는 얇게 썰어 핏기를 제거한 후 소금과 후추로 밑간 한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	20.25	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		가지양념찜	가지, 생것	54	① 가지는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 양념을 끼얹어 찜 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	백설기	멥쌀떡, 백설기	108	① 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		우유	우유	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		비빔국수	국수, 소면, 말린것	40.5	① 양파와 오이는 적당한 크기로 채썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채썬다. ③ 간장, 고추장, 설탕, 식초, 다진마늘, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수는 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장을 섞어낸다.
			달걀, 생것	13.5	
			양파, 생것	4.05	
			오이, 다다기, 생것	4.05	
			고추장, 개량	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			식초, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		해물완자전/머스타드소스	완자, 새우, 냉동	60.75	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다. ② 머스타드소스를 곁들인다.
			겨자 페이스트	4.05	
			콩기름	3.38	
		백김치	김치, 백김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		햄치즈토스트	빵, 식빵	54	① 빵은 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ② 빵에 햄과 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ③ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			치즈, 체다	13.5	
			햄, 슬라이스햄	13.5	
			딸기, 잼	4.05	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		배춧국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	10.12	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		간장계육볶음	돼지고기, 삼겹살, 생것	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 올리브오일을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두른 후 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
		파프리카오이스틱/쌈장	오이, 다다기, 생것	27	① 오이와 파프리카는 소독한 후 흐르는 물에 씻는다. ② 오이는 칼로 튀어나온 돌기는 제거하고 2cm 길이의 스틱 모양으로 썬다. ③ 파프리카는 오이와 비슷한 모양으로 썬다. ④ 파프리카와 오이, 그리고 쌈장을 함께 제공한다.
			쌈장	13.5	
			파프리카, 노란색, 생것	13.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	13.5	
			파프리카, 주황색, 생것	13.5	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		맑은새우탕	새우, 시바새우, 생것	54	① 건새우, 멸치, 다시마로 육수를 낸다. ② 새우살, 애호박, 표고버섯, 무는 적당한 크기로 썰고, 대파는 송송 썬다. ③ 육수에 다진 마늘과 2의 재료를 넣고 끓인 뒤 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	27	
			표고버섯, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 재래	2.7	
			멸치, 대멸치	2.7	
			새우, 시바새우	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		두부참치조림	두부	40.5	① 두부와 파, 양파는 적당한 크기로 썰고 참치는 기름을 뺀다. ② 식용유 두른 팬에 두부를 노릇노릇하게 굽는다. ③ 진간장, 참기름, 다진 마늘, 파, 올리고당, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 팬에 두부, 양념장과 참치, 양파를 넣어 조리한다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			가다랑어, 통조림	27	
			양파, 생것	13.5	
			물엿	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			물엿	1.35	
			콩기름	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		얼갈이무침	배추, 얼갈이, 생것	47.25	① 봄동은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 얼갈이, 파, 다진마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	감자튀김/케첩	감자 튀김, 튀긴것	54	① 팬에 식용유를 두르고, 감자튀김을 튀긴다.
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	2.7	
		검은콩두유	두유, 대두	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[수]	저녁	닭살카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭다리살은 적당한 크기로 찢는다. ③ 당근, 감자, 양파, 애호박은 적당한 크기로 찢는다. ④ 식용유 두른 팬에 닭가슴살과 채소를 넣고 볶다가 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 채소가 어느 정도 익으면 카레가루를 넣고 조금 더 끓인다. ⑥ 밥 위에 ⑤를 올려낸다.
			닭고기, 다리, 생것	47.25	
			카레, 가루	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
		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 썩갠 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢는다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 썩갠 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			계맛살	6.75	
			두부, 유부	6.75	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			썩갠, 생것	6.75	
			어묵, 찢어묵	6.75	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
		양상추오리엔탈샐러드	양상추, 적양상추, 생것	33.75	① 양상추와 오이, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ② ①에 간장, 올리브유, 참기름, 설탕, 식초, 깨, 소량의 물로 오리엔탈드레싱을 만들어 뿌려 낸다. ③ 채소에 소스를 곁들여 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
			올리브유	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
			식초, 사과식초	0.27	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		미니핫도그	핫도그, 냉동	67.5	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		순두부국	두부, 순두부	40.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	5.4	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			소금, 정제염	0.68	
			참기름	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		오징어볶음	오징어, 생것	54	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파, 당근을 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	4.05	
			물엿	4.05	
			콩기름	4.05	
			간장, 재래	2.7	
			마늘, 껌마늘, 생것	2.7	
			참기름	1.35	
		건파래자반	파래, 말린것	4.05	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	1.35	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.68	
			올리브유	0.68	
			참기름	0.68	
			소금, 천일염	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		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, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		갈치살구이	갈치, 생것	60.75	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞, 뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	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	
		핫케이크	밀, 팬케이크가루	33.75	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[토]	저녁	곤드레나물밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 마른 곤드레는 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 곤드레는 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢는다. ③ 삶은 곤드레는 간장, 참기름으로 무친 후 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ④ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 곤드레나물밥에 양념장을 곁들인다.
			곤드레, 재배, 말린것	40.5	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			파, 대파, 생것	2.7	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		무된장국	무, 조선무, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			된장, 개량	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		비엔나구이	비엔나	60.75	① 비엔나소시지에 칼집을 넣는다. ② 끓는물에 비엔나를 한번 데쳐낸다. ③ 식용유를 두른 팬에 비엔나소시지를 굽는다.
			콩기름	2.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	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, 볶은것	6.75	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[월]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찐다. 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, 깐마늘, 생것	0.68	
		닭볶음탕	닭고기, 생것	54	① 닭고기는 깨끗이 씻고 적당한 크기로 썰어 데쳐 둔다. ② 감자와 양파, 당근, 파를 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 다진 마늘과 고춧가루, 설탕, 간장, 후춧가루, 적당량의 물을 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고 ①과 ②, ③을 고루 넣고 볶는다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			고춧가루	0.27	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		부추양파무침	부추, 재래종, 생것	40.5	① 부추와 양파는 적당한 크기로 찐다. ② 그릇에 다진마늘, 액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ 부추와 양파에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.14	
			설탕, 백설탕	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 찐다. ③ 육수에 고추장과 울리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 양파	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			멸치, 중멸치	2.7	
			간장, 물엿	1.35	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		속갯유부국	두부, 유부	27	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 속갯을 넣고 조금 더 끓인다.
			속갯, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			다시마, 생것	0.27	
		옥수수콘달걀찜	달걀, 생것	54	① 옥수수콘은 물기를 빼고 실파는 다진다. ② 달걀은 풀어 옥수수콘, 실파, 소금, 적당량의 물을 넣어 섞는다.
			옥수수, 통조림	6.75	
			파, 실파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		우영땅콩조림	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 땅콩, 양념을 넣고 조리낸다.
			땅콩, 볶은것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		채소호빵	빵, 채소 찐빵	67.5	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[수]	저녁	김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 햄과 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	27	
			햄, 런천미트햄	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		가쓰오장국	무, 조선무, 생것	13.5	① 적당량 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 실파, 무는 적당한 크기로 썰다. ③ 체에 육수를 거른다. ④ 육수에 무와 실파를 넣어 끓인다. ⑤ 국간장과 소금을 넣어 간한다.
			참다랑어, 마른것	6.75	
			파, 실파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			멸치, 대멸치	0.68	
		대패삼겹살마늘구이	대패 삼겹살	80	① 대패삼겹살은 적당한 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간을 한다. ② 마늘은 편썰다. ③ 팬에 대패삼겹살, 마늘을 노릇노릇하게 구워 제공한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
	저녁간식	블루베리	블루베리, 생것	67.5	
		호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[목]	저녁	기장밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		차돌박이된장찌개	소고기, 차돌박이, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 차돌박이는 적당한 크기로 썰어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 채소를 넣고 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			된장, 개량	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		잡채	돼지고기, 목심, 생것	27	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 초록색, 생것	6.75	
			간장, 재래	2.7	
			목이버섯, 말린것	2.7	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		마늘종볶음	마늘종, 생것	47.25	① 마늘종은 적당한 크기로 찢는다. 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, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		삶은달걀	달걀, 생것	40.5	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[금]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		안매운닭개장	닭고기, 생것	40.5	① 적당량의 물에 닭고기와 다진마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 닭고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 닭고기, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			숙주나물, 생것	6.75	
			토란대, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		공치김치조림	공치, 조미통조림	60.75	① 공치(통조림)는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 배추김치는 살짝 씻은 후 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 참기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 공치와 적당량의 물을 넣어 끓인다. ④ 한소끔 끓어오르면 다진마늘과 파, 설탕을 넣어 간 한다. ⑤ 국물이 자박할 때까지 조린다.
			김치, 배추 김치	27	
			파, 생것	6.75	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	47.25	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		사과샐러드	사과, 부사, 생것	27	① 사과와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 행구고, 사방 1cm로 깍둑썰기 한다. ② 옥수수 깐에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ④ 볼에 사과, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 전란	13.5	
			옥수수, 가당, 통조림	13.5	
			당근, 부리, 생것	4.05	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금, 천일염	0.68	
			파슬리, 말린것	0.14	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		감자수제비	밀, 중력밀가루	67.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젓은 보자기에 싸둔다. ③ 감자, 호박, 대파은 적당한 크기로 썬다. ④ 육수에 감자, 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	
		등갈비구이	돼지고기, 삼겹살, 생것	54	① 등갈비는 적당한 크기로 썰고 갈집을 내고 청주, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 등갈비에 ②의 양념을 버무려 채워둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장, 개량, 양조	2.02	
			콩기름	2.02	
			청주, 알코올 16%	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과일우유화채	우유	202.5	① 수박, 바나나, 사과는 먹기 좋은 크기로 자른다. ② 볼에 우유, 물엿(올리고당)을 넣고 ①의 과일을 넣어 그릇에 담아낸다.
			수박, 적육질, 생것	67.5	
			사과, 부사, 생것	40.5	
			바나나, 생것	27	
			물엿	2.7	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[월]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
		설령탕/당면	잡뼈국물	135	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐 낸다. ② 냄비에 소뼈, 사태, 적당량의 물, 대파, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 사태는 건져 얇게 편 썰고, 국물은 기름기를 걷어낸다. ④ 당면은 불린 뒤 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 그릇에 국물을 담고 사태를 올린 후 당면과 파, 소금으로 마무리한다.
			소고기, 사태, 생것	40.5	
			당면	13.5	
			파, 대파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.27	
			소금	0.14	
		삼치살구이	삼치, 생것	60.75	① 삼치는 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	
		시금치무침	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	어묵바	어묵, 튀긴것	50	
		우유	우유	200	

2026년 6월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		두부된장국	두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 두부와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		미트볼조림	미트볼, 냉동	60.75	① 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 미트볼을 넣고 굴러가며 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 빨간색, 데친것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		들깨무나물	무, 조선무, 생것	47.25	① 무는 적당한 크기로 채썬 후 끓는 물에 데친다. ② 데친 무에 들깨가루, 다진 마늘, 간장, 들기름, 깨를 넣고 버무려 낸다.
			들깨, 말린것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			들기름	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 생것	54	① 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		우유	우유	200	