

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[수]	아침	시리얼/우유	우유	200	
			시리얼, 옥수수	40	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		돈육김치국	돼지고기, 등심, 생것	48	① 배추김치는 살짝 씻어 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. 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, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오징어볶음/소면	오징어, 생것	80	① 소면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ④ ③에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한 후 소면과 곁들인다.
			국수, 소면, 말린것	40	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		탕평채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 썬다. 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, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
		완두콩밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			완두, 생것	4	
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 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, 깻마늘, 생것	0.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	삼치살데리야끼구이	삼치, 생것	100	① 삼치살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 공기름을 두르고 삼치살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굵은 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 재래	4	
			공기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	2	
		감자조림	감자, 대지, 생것	72	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 공기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			공기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 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 절일부터 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	
		전육수수	육수수, 단육수수, 생것	64	
	저녁간식	보리차	보리차, 추출	100	
	아침	당근깨주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
			당근, 뿌리, 생것	40	
			참깨, 감정깨, 볶은것	4	
			참기름	1.6	
			공기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
			멥쌀, 일품벼, 백미, 생것	110	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[목]	점심	새우카레볶음밥	새우, 꽃새우, 찐것	30	① 새우살은 껍질이 벗겨 다진 후 소금, 후추, 마늘에 밑간해둔다. ② 양파와 당근은 다져준다. ③ 팬에 기름을 두른 후 새우살과 채소를 볶아준다. ④ ③에 밥과 카레가루를 넣은 후 함께 볶아준다.
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			카레, 가루	6	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		들깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 재래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		노타리버섯볶음	노타리버섯, 생것	27	① 노타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 노타리버섯, 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, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		소고기탕국	소고기, 한우, 양지, 생것	48	① 냄비에 무는 적당한 크기로 썰어 소고기,참기름을 넣고 볶는다. ② 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 자작하게 넣어 끓인다. ③ 두부, 파를 넣고 소금을 간을 맞춘다.
			두부	24	
			무, 조선무, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
			오징어, 살오징어, 생것	100	① 오징어, 양파, 당근, 볶는다. 다진다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	10	
			양파, 생것	10	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	오징어완자전	당근, 부리, 생것	6	① 오징어, 양파, 당근, 부추는 다진다. ② 볼에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 후추를 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 반죽을 한 숟가락씩 떠 넣어 노릇노릇 앞뒤로 굽는다.
			콩기름	6	
			부추, 재래종, 생것	4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		사과오렌지샐러드	사과, 부사(우지), 생것	40	① 사과와 오렌지는 적당한 크기로 썰고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			오렌지, 네블, 생것	40	
			마요네즈, 난황	8	
	저녁간식	찹국수	몹쌀 가공(면류), 찹국수, 건면	64	① 찹국수는 삶아서 그릇에 담는다. ② 육수는 소고기를 넣고 소금으로 간하여 끓인다. ③ 숙주는 꼬리를 떼어 다듬고 삶은 소고기는 한 입 크기로 썰다. ④ 파, 양파는 얇게 채썰고 숙것은 잘게 뜯어 준비한다. ⑤ 그릇에 담은 찹국수에 뜨거운 육수를 붓고 ③과 ④을 올린다.
			소고기, 양지(양지머리), 생것	16	
			숙주나물, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			쪽갓, 생것	3.2	
			파, 쪽파, 생것	1.6	
			소금, 정제염	0.48	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썰다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 치즈치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[금]	점심	옥수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			옥수수, 메옥수수, 말린것	8	
		애호박된장찌개	호박, 애호박, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 말치로 옥수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 옥수를 냄비에 붓고 된장을 풀 후, 애호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			감자, 대지, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량, 찌개용	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		두부간장조림	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		새우정경채볶음	정경채, 생것	63	① 정경채는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다지고 새우를 다듬는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 새우, 정경채를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			새우, 시바새우, 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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.
			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	
			엿쌀, 백미, 생것	80	
		회덮밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 메주콩을 섞어서 불린다.

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩(대두)	콩(대두), 노란콩, 말린것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		느타리버섯국	애느타리버섯, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 말치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			간장, 제래	1.6	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		닭살파프리카볶음	닭고기, 살코기, 생것	60	① 닭고기와 파프리카는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭고기를 담고 다진마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파프리카와 파를 넣고 함께 볶는다.
			파프리카, 노란색, 생것	15	
			파프리카, 빨간색, 생것	15	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고구마순들깨나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고구마순, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	5.4	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결잎부터 켜켜이 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	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	감자튀김	감자, 돼지, 생것	112	① 감자는 채 썰어 소금으로 밑간하고 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 공기를 부은 후 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 노릇하게 튀긴다.
			콩기름	16	
			전분, 감자, 가루	4.8	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	다진유부주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ ④를 적당한 크기로 동그렇게 빚어준다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 재래	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	
	전식	차조밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		백짬뽕국	오징어, 생것	48	① 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 오징어는 잘 손질해서 채를 썬다. ③ 조갯살은 잘 씻어 둔다. ④ 시금치, 양배추, 양파는 잘 씻은 뒤 시금치는 3cm크기로 찢고 양배추와 양파는 채 썬다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 ②, ③, ④를 볶는다. ⑥ ⑤에 ①을 넣어 간을 맞추어 끓인다.
			바지락, 생것	24	
			시금치, 생것	24	
			양배추, 생것	16	
			양파, 생것	12.8	
			콩기름	6.4	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			다시마, 말린것	1.28	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.28	
			소금, 굵은소금	1.28	
		브로콜리달걀볶음	브로콜리, 생것	70	① 브로콜리는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익히다가 브로콜리를 넣고 함께 볶은 후 소금으로 간한다.
			달걀, 생것	60	
			콩기름	5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			열무, 생것	108	
			멸치젓, 액젓, 염절임	5.4	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[토]	점심	열무겉절이	파, 대파, 생것	5.4	① 열무는 씻어서 5cm 간격으로 잘라 멸치젓국에 절여 놓고 다 절여지면 물기를 꼭 쥔다. ② 고춧가루, 송송 썬 대파, 다진 마늘, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 버무려 준다.
			식초, 사과식초	2.7	
			고춧가루, 가루	1.8	
			설탕, 황설탕	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.54	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 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 겉잎부터 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	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	64	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	3.2	
		청경채된장국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 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	
		마파두부	두부	60	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ④ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	20	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			고추장, 개량	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	옥수수전	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 설탕, 소금을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			옥수수, 가당, 통조림	54	
			밀, 부침가루	18	
			콩기름	3.6	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금, 정제염	0.36	
		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 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	단호박설기	엿쌀, 백미, 가루	40	① 단호박의 표면을 깨끗이 씻고 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른 뒤 쪄낸다. ② 찹가루에 소금, 설탕을 넣고 체에 내린다. ③ 틀에 넣고 25분을 쪄고 5분을 뜸들인다.
			호박, 단호박, 생것	40	
			설탕	8	
			소금, 정제염	0.8	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	96	
		우유	우유	200	
		흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		시금치된장국	시금치, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 썰는다. 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	
			돼지고기, 등심, 생것	50	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[일]	점심	돼지고기파프리카볶음	파프리카, 노란색, 생것	10	① 돼지고기, 양파, 당근, 파프리카, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			콩기름	5	
			토마토 케첩	4	
			간장, 깨랑, 양조	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미니새송이버섯	새송이버섯, 생것	36	① 미니새송이는 씻어서 준비하고 반을 갈라 준비하고 당근과 양파는 사방 2cm의 정사각형으로 잘라 준비한다. ② 콩기름을 두른팬에 당근,양파를 볶다가 미니새송이를 살짝 볶아주고 마늘과 소금을 넣어 간을하여 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	3.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			소금	0.54	
		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 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 버르고 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, 깻마늘, 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	
		소고기숙주국	소고기, 양지, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 숙주는 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든 후 소고기를 골고루 버무린다. ⑥ 냄비에 ③, ④, ⑤를 담고 육수를 부어 끓인다.
			숙주나물, 생것	32	
			양파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			대구, 냉동	60	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	대구살전	달걀, 생것	10	① 가시 제거한 대구살을 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 공기를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		무생채	무, 조선무, 생것	56	
			파, 생것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			소금	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	칼국수	국수, 칼국수, 생것	72	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			파, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
	아침	안매운김치닭살볶음밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추김치는 흐르는 물에 살짝 헹군 뒤 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ 팬에 볶은 밥을 넣고 고기를 볶고, 식용유를 적당히 넣어 볶아준다.
			닭고기, 넓적다리, 생것	64	
			김치, 배추 김치	32	
			파, 생것	16	
			콩기름	4	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[월]			마늘, 편마늘, 생것	0.8	⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 잠가름과 부섯가루로 마무리한다.
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	점심	보리차	보리차, 추출	100	① 적당량의 물에 멸치, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② ①의 육수에 물을 고고 가쓰오부시를 넣고 10분 정도 우려낸다. ③ ②의 육수 재료를 걸러 내고 국간장, 설탕을 넣어 한소끔 끓인 후 차게 식힌다. ④ 메밀면은 끓는 물에 삶아 물기를 뺀다. ⑤ 김은 봉지에 넣고 부순다 ⑥ 무는 믹서에 갈고, 실파는 잘게 다진다. ⑦ 그릇에 면을 담고 무, 실파, 김가루를 올리고 육수를 부어낸다.
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	40	
		냉메밀국수	메밀 국수, 말린것	72	
			무, 조선무, 생것	18	
			가다랑어 육수	3.6	
			간장, 제래	1.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.8	
			파, 실파, 생것	1.8	
			김, 돌김, 말린것	0.54	
			설탕, 가루	0.54	
			다시마, 말린것	0.36	
		해물완자전/머스타드소스	완자, 새우, 냉동	81	
			연겨자, 겨자 가루 21%	5.4	
			콩기름	4.5	
		배추김치	배추, 생것	32	
			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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기가지볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 썰다. 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 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩자반	콩(대두), 서리태, 말린것	18	① 불린 콩은 냄비에 넣어 삶은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 콩 삶은 물은 따로 담아둔다. ② 팬을 달구고 콩을 넣어 볶다가 콩 삶은 물, 간장, 물엿을 넣고 저어가며 끓인다. ③ ②를 조린 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 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, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 썰다. ② 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			참기름	16	
			물엿	8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	찰보리밥	밥, 찰보리	48	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
			어묵, 튀긴것	24	
			무, 조선무, 생것	11.2	
			쪽갓, 생것	11.2	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[화]	점심	어묵탕	파, 생것	4.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 속갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 속갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭가슴살단호박조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살과 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 단호박을 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			호박, 단호박, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	10	
			청주, 알코올 16%	4	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		궁채나물	상추, 적상추, 생것	56	① 궁채는 물에 불린 후 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	3.2	
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 버무리려 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	달걀떡국		엿쌀떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 가래떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			달걀, 생것	9.6	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	해물찜	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 오징어는 적당한 크기로 찢고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다. ② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 찢고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①을 담고 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 얹고 뚜껑을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다. ⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.
			오징어, 생것	80	
			새우, 시바새우, 생것	60	
			홍합, 생것	30	
			콩나물, 생것	16	
			미나리, 물미나리, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
		노각무침	오이, 늙은오이, 생것	56	① 노각은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	3.2	
			파, 생것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	로제소스스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	32	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 찢고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			토마토 소스	16	
			우유	11.2	
			양송이버섯, 생것	8	
			양파, 생것	8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			크림, 유지방 45%	8	
			콩기름	3.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	채소주먹밥	멸칼, 백미, 생것	56	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			참기름	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.16	
	점심	보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	멸칼, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		두부된장찌개	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 두부와 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			두부	16	
			된장, 개량	8	
			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 찜다.
			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	
		파프리카배우침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카, 배는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			배, 신고, 생것	25.2	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염철임	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[수]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 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	
저녁	수수밥		멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
	양배추맑은국		양배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려낸다. ② 양배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리 한다.
			파, 대파, 생것	4.8	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금, 정제염	0.16	
	간장닭갈비		닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			들깨잎, 생것	5	
			물엿	5	
			파, 생것	5	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
	열무나물		열무, 생것	54	① 열무를 씻어서 끓는 물에 전일염을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 열무는 찬물에 행귀 물기를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 자른다. ③ 불에 열무, 다진 마늘을 넣고 무쳐준다. ④ 마지막으로 참기름, 깨소금을 넣어 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.54	
			소금, 천일염	0.36	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	
		송편	멥쌀떡, 송편, 깨	128	
		우유	우유	200	
	아침	반식빵	빵, 식빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	돼지고기채소볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		우동국물	무, 조선무, 생것	8	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 산분해	1.6	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		부추전	부추, 산부추, 생것	54	① 부추, 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 ①과 부침가루, 달걀, 소금, 적당량의 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 적당한 크기로 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			달걀, 생것	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			밀, 부침가루	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	3.6	
			소금, 정제염	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 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리며 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	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[목]			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	기장밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		물만두국	만두, 고기 만두, 냉동	48	① 적당량의 물에 멸치, 다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ② 양파, 당근은 알맞게 채썰어준다. ③ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ④ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ⑤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			달걀, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
		차돌숙주볶음	소고기, 양지(차돌박이), 생것	80	① 소고기(차돌박이)는 5cmx5cm크기로 자른 후 다진마늘, 생강즙, 미림으로 밑간한다. ② 숙주는 손질하여 준비한다. ③ 당근, 양파는 손질하여 1cmx1cm크기로 자른다. ④ 사과, 배는 손질하여 믹서에 넣어 곱게 갈아준다. ⑤ 불에 ③의 과일즙, 다진마늘, 미림, 된장, 진간장, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣어 과일양념장을 만든다. ⑥ ⑤의 과일양념장에 밑간한 소고기(차돌박이)를 넣어 10~15분간 채운다. ⑦ 팬에 참기름을 두른 후 5의 밑간한 소고기(차돌박이)를 넣어 볶다가 숙주, 손질한 채소를 넣어 볶는다.
			숙주나물, 생것	40	
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			배, 신고, 생것	10	
			사과, 부사(우지), 생것	10	
			된장, 재래	6	
			간장, 재래	4	
			맛술	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			생강, 뿌리줄기, 생것	2	
			참기름	2	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		참외오이무침	오이, 취청, 생것	36	① 참외, 오이는 깨끗이 씻어 생채소 소독한 후 흐르는 물에 씻는다. ② 참외는 반으로 갈라 씨를 제거한 후 먹기 좋은 크기로 깍둑 썰고 천일염(0.2g)을 뿌려 절인다. ③ 오이는 반으로 갈라 어슷하게 썬 후 찹쌀(식초, 설탕, 천일염(1g))에 담가 절인다. ④ 절인 참외와 오이는 물기를 짰 후 검은깨를 넣고 고루 섞어 완성한다.
			참외, 씨 포함, 생것	18	
			소금, 천일염	2.16	
			설탕, 백설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.36	
	깍두기		김치, 깍두기	32	
			국수, 소면, 말린것	48	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	비빔국수	달걀, 생것	16	① 양파와 오이는 적당한 크기로 채 썬다. ② 달걀은 풀고, 식용유를 두른 팬에 지단을 부친 후 채 썬다. ③ 간장, 고추장, 설탕, 식초, 다진마늘, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ④ 국수는 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼둔다. ⑤ 국수와 채소, 지단, 양념장을 섞어낸다.
			양파, 생것	4.8	
			오이, 다다기, 생것	4.8	
			고추장, 개량	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			식초, 양조	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	김가루주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	수수밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 얼갈이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		고등어살무조림	고등어, 생것	90	① 고등어살은 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			고춧가루, 가루	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		건새우애호박볶음	호박, 애호박, 생것	56	① 애호박은 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박, 건새우를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	9.6	
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			콩기름	0.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[금]			마늘, 편마늘, 생것	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		열무김치	김치, 열무 김치	32	
	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		연두볶국	두부, 연두부	56	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 연두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 연두부와 파를 넣고 끓이고, 간장으로 간한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
		돈육간장볶음	돼지고기, 앞다리, 생것	70	① 돼지고기는 불고기용으로 준비한다. ② 양파는 0.5cm 두께로 썰다. 대파는 0.5cm 크기로 어슷하게 썰다. ③ 준비한 돼지고기에 간장, 마늘, 생강, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 30분정도 재워둔다. ④ 프라이팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶은 뒤 참깨를 부려 완성한다.
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	4	
			파, 대파, 생것	4	
			설탕, 가루	3	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			생강, 가루	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			후추, 흰색후추, 가루	0.2	
		돌나물유자청무침	돌나물, 생것	63	① 돌나물은 씻고 체에 받쳐 물기를 뺀다. 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, 편마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	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 세요적으로 다진다
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		계곡밥	고춧가루, 가루	0.96	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.
			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	수박우유화채	수박, 적육질, 생것	160	① 수박은 적당한 크기로 썬다. ② 우유와 올리고당을 혼합하고 수박을 담아낸다.
			우유	160	
			조청, 쌀	3.2	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	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	
		복엿국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		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 겉대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자양파볶음	감자, 돼지, 생것	63	① 감자, 양파는 0.5cm 두께로 채 썬다. ② 프라이팬에 식용유를 두르고 감자, 양파를 볶는다. ③ 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	9	
			콩기름	1.8	
			소금	0.9	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[토]		배추김치	갓, 생것	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			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	달걀채소볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 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	60	
			양파, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			콩기름	7	
			간장, 재래	3	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		쫄면어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. ② 무, 양파, 쫄면은 손질한 후 2cmX2cm크기로 자른다. ③ 다시멸치, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. ④ 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 쫄면, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			양파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			쫄면, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.48	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.48	
		애호박전	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 적당한 두께로 썰고 소금으로 간을 한다. ② 애호박에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	9	
			콩기름	9	
			밀, 중력밀가루	5.4	
			소금	0.36	
		무말랭이무침	무말랭이, 말린것	12	① 무말랭이는 물에 불린 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘을 다진다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			물엿	0.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		우유송아지밥	고춧가루, 가루	0.32	③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 ①에 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
	저녁간식	떡볶이	멸살떡, 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 끓고 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, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		과채주스	과일채소 음료	200	
	아침	꼬마김밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 돌리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			시금치, 생것	16	
			단무지, 염절임	11.2	
			참기름	6.4	
			콩기름	6.4	
			김, 참김, 말린것	2.4	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		검정콩밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 검정콩을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		닭가슴살가지볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살과 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[일]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	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 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, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		콩가루배춧국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루로 마무리한다.
			된장, 개량	12	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
	떡갈비구이		떡갈비, 냉동	90	① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
			감자, 대지, 생것	72	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		감자조림	간장, 깨랑, 양조	2.7	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
	저녁간식	깍두기	감치, 깍두기	32	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 뜬어 넣는다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 우춍가루로 마무리한다.
		수제비	밀, 중력밀가루	72	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	프렌치토스트	우유	160	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
			버터	8	
		우유	우유	200	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 열무김치는 살짝 씻어 물기를 꼭 짰 후 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 지은 밥을 담고 열무김치와 간장, 참기름으로 마무리한다.
		열무간장비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	100	
			김치, 열무 김치	30	
			간장, 제래	4	
			참기름	1	
		애호박맑은국	호박, 애호박, 생것	32	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			소금	0.8	
	점심	도토리묵무침	도토리묵	96	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	3.2	
			상추, 적상추, 생것	3.2	
			간장, 제래	1.6	
			파, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[월]			마늘, 편마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
		달걀후라이	달걀, 생것	54	
			콩기름	2.7	
	저녁	검정콩밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 검정콩을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩(대두), 서리태, 말린것	4	
		닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	72	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		순두부/양념장	두부, 순두부	200	① 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 순두부와 곁들인다.
			콩기름	3	
			파, 생것	3	
			간장, 재래	2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		맛살오이초무침	개맛살	48	① 맛살은 적당한 크기로 썰고, 오이는 적당한 크기로 채낸다. ② 다진마늘, 간장, 설탕, 식초, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 맛살과 오이는 양념장에 버무리고 깨를 뿌려 낸다.
			오이, 다다기, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
			식초, 쌀식초	0.48	
		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 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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	매실차	매실 음료	150	
		찐감자	감자, 대지, 생것	160	① 찜통에 감자를 담아 찐다.
14[화]	아침	소고기주먹밥	멸활, 백미, 생것	56	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고, 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 동심, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		사골찜국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 찜물을 땀다. ② 찜물을 땀 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	
		생선까스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	60	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 땀다. ② 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			콩기름	20	
			타르타르소스	10	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	32	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 찢물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당히 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	6.4	
			설탕, 백설탕	6.4	
			간장, 재래	4	
			참기름	0.32	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		참쌀현미밥	참쌀, 백미, 생것	64	① 참쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통일벼, 현미, 생것	3.2	
		조갯살된장국	바지락, 통조림	64	① 조갯살은 씻어 물기를 빼고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	가지달걀말이	달걀, 생것	90	① 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 만든다. ② 달걀은 알끈을 제거한 후 잘 풀고 녹말물, 소금, 우춍가루를 넣어 잘 섞는다. ③ 가지는 적당한 길이로 채 썬다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 1/2 정도를 부어 반쯤 익으면 달걀 끝 쪽에 ③을 가지런히 올려 말아준다. ⑤ ④에 ②의 나머지를 2~3번 정도로 나눠 부어가면서 돌돌 말아낸 후 적당한 크기로 썬다.
			가지, 생것	16	
			콩기름	3	
			전분, 감자, 가루	2	
			소금	0.4	
			우춍, 검은우춍, 가루	0.2	
		열무겉절이	열무, 생것	96	① 열무는 씻어서 5cm 간격으로 잘라 멸치젓국에 절여 놓고 다 절여지면 물기를 꼭 짠다. ② 고춍가루, 송송 썬 대파, 다진 마늘, 식초, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 버무려 준다.
			멸치젓, 액젓, 염절임	4.8	
			파, 대파, 생것	4.8	
			식초, 사과식초	2.4	
			고춍가루, 가루	1.6	
			설탕, 황설탕	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			참기름	0.32	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.32	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	참쌀떡	참쌀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	잼모닝빵	빵, 모닝빵	80	
			딸기, 잼	4.8	
		두유	두유, 대두	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭다리백숙	닭고기, 성계, 생것	90	① 닭다리는 손질 후 살짝 데쳐내고, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 통마늘을 넣고 끓인다. ③ ②에 소금으로 간을 하고 우춍으로 마무리한다.
			양파, 생것	6	
			파, 생것	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			소금	1	
		도라게오이무침	도라지, 뿌리, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 오이는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 고춍장, 식초, 고춍가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이, 다다기, 생것	27	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고춍장, 개량	1.8	
			고춍가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[수]		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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		수박	수박, 적육질, 생것	160	
	저녁	족미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	4	
		조랭이떡미역국	멥쌀떡, 가래떡	48	① 떡은 불려 말랑하게 한다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 찹기를 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 떡을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			찹기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부찜/김치볶음	두부	80	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 썰다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 찹기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			찹기름	0.4	
		콩나물무침	콩나물, 생것	56	① 콩나물은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 찹기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			찹기름	0.32	
			소금	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	22.4	
			국수, 소면, 말린것	72	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	16	
			파, 생것	4.8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	잔치국수	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	② 소면은 삶아 건져 찬물로 헹은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			콩기름	2.4	
			간장, 제재	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	김치주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 김치, 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.
			김치, 배추 김치	8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	점심	보리차	보리차, 추출	100	
		족미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 족미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	4	
		매콤콩나물국	콩나물, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 고춧가루, 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
		소불고기	소고기, 안심, 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 찌른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 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	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[목]		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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	
		명엽채볶음	명태, 조미포, 조미하여 말린것	13.5	① 귀어채는 적당한 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 골고루 버무리며 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	64	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	11.2	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기잡채	돼지고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ⑤를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무리 후 참깨로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 채래	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			우엉, 생것	36	
			파, 생것	2.7	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		우영무침	간장, 제재	0.9	① 우영은 얇게 채 썬 후, 끓는 물에 삶아 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 우영, 파, 마늘을 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	
		치즈케이크	케이크, 치즈 케이크	64	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
	점심	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	64	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	3.2	
		맑은동태찌개	명태, 동태, 냉동	48	① 동태는 손질하여 적당한 크기로 썰고 무는 나박썰기한다. ② 양파는 채 썰고 쪽갓은 손질하여 썰는다. ③ 파는 어슷썰기하고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 간장을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 무를 넣고 끓이다가 반정도 익으면 동태를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 마늘을 넣고 끓이다가 양파, 파, 쪽갓을 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			쪽갓, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			간장, 제재	4.8	
			파, 생것	4.8	
			고춧가루, 가루	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.6	
			소금	0.8	
		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 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
	점심	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	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[금]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 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	
	저녁	보리밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 도정, 생것	3.2	
		건홍합다시마맑은국	홍합, 삶아서 말린것	32	① 건홍합은 씻고, 다시마는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 홍합과 다시마를 담고 물을 부어 끓이다가 파와 마늘을 넣고 소금으로 간을 한다.
			다시마, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭안심사과볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭 안심은 흰색의 힘줄을 제거하고 3~4등분한 후 밀감(미림, 후춧가루)을 하여 10분간 재운다. ② 사과를 껍질 채 모양대로 얇게 썰고, 피망은 가늘게 채 썬 다음 양파는 잘게 다진다. ③ 달군 팬에 버터를 넣고 닭 안심, 다진 양파를 넣어 중간 불에서 볶아주고, 양념(미림, 간장, 올리고당)을 넣고 볶는다. ④ 사과, 피망을 넣고 1~2분간 볶은 후 참깨를 넣어 소금으로 부족한 간을 더해 완성한다.
			사과, 홍옥, 생것	20	
			피망, 초록색, 생것	10	
			양파, 생것	7	
			콩기름	2	
			맛술	1	
			간장, 개량, 양조	0.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.6	
			소금	0.2	
			후추, 흰색후추, 가루	0.1	
			물엿	0.02	
		모듬버섯나물	느타리버섯, 생것	13.5	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파와 마늘은 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 느타리버섯과 표고버섯을 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	13.5	
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치	배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 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, 깻마늘, 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	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1	
	아침	우영주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	70	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[토]	점심	돈육카레볶음	파, 대파, 생것	10	① 돈육살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 담아 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.
			카레, 가루	6	
			콩기름	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		비름나물	개버름, 생것	63	① 비름은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. 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, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	64	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	3.2	
		순두부백탕	두부, 순두부	128	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		당근달걀찜	달걀, 생것	80	① 당근은 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	40	
			파, 생것	4	
			소금	0.2	
		배추들깨나물	배추, 생것	63	① 배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	5.4	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	96	
		우유	우유	200	
19[일]	아침	마들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		윤제오리단호박찜	오리고기, 껍질 포함, 생것	50	① 윤제오리는 먹기 좋은 크기로 찢는다 ② 단호박, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 윤제오리, 단호박, 당근, 파와 양념을 넣어 굴고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			호박, 단호박, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고구마줄기볶음	고구마, 줄기, 생것	63	① 껍질 벗긴 고구마 줄기는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 부드러워질 때까지 삶아준다. ② 물기를 짰 고구마 줄기는 적당한 크기로 잘라준다. ③ 불에 ②를 넣고 포도씨유, 액젓, 다진 대파, 다진 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 참깨, 후추를 넣어 섞어주고 마무리한다.
			파, 대파, 생것	9	
			멸치젓, 액젓, 염절임	2.7	
			포도씨유	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
			감자, 대지, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박에 알맞은 전지나 크기로 썬다
			호박, 애호박, 생것	24	
			양파, 생것	8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	에호박고추장국	파, 생것	4.8	② 에호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 에호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			고추장, 개량	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		돼지고기장조림	돼지고기, 사태, 생것	80	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깻잎볶음	들깻잎, 생것	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 깻잎을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			참기름	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	파프리카참치전	다량어, 참다량어, 유지통조림	40	① 파프리카를 잘게 썬다. ② 참치는 기름을 빼고 준비한다. ③ 대파를 다져서 준비한다. ④ 그릇에 참치, 파프리카, 다진대파, 계란, 밀가루를 넣고 섞어준다. ⑤ 기름을 두른 팬에 올려서 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	16	
			밀, 중력밀가루	16	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			파, 대파, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	밥세우주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥세우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 참기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥세우, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			양파, 생것	6.4	
			파프리카, 초록색, 생것	6.4	
			참기름	1.6	
			참기름	0.64	
			소금	0.32	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[월]	점심		후추, 검은후추, 가루	0.02	
			보리차	100	
		오므라이스	맵쌀, 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	
		팽이버섯된장국	팽이버섯, 백로, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거한 후 잘게 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		새우튀김	새우, 대하, 생것	64	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			콩기름	16	
			달걀, 생것	8	
			밀, 빵가루	4.8	
			밀, 중력밀가루	4.8	
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		기장밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	건세우뚝국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건세우를 넣고 끓인다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		닭다리구이	닭고기, 생것	100	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 칼집을 낸 후, 소금으로 밑간한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		상추무침	상추, 적상추, 생것	56	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. 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	2.4	
			멸치젓, 액젓, 얼얼임	1.6	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 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 썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			돼지고기, 등심, 생것	60	
			콩기름	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[화]	점심	찰밥탕수육	양파, 생것	10	① 돼지고기, 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 찰밥가루, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 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.
			오이, 다다기, 생것	10	
			찰밥, 가루	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			전분, 감자, 가루	6	
			식초, 사과식초	4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찰밥가루와 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	
			찰밥, 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	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
	볶어무국	명태, 복어, 말린것	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 썰는다. ② 무는 얇게 깎둑 썰기 하고 마늘은 다진다.
			무, 조선무, 생것	4.8	
			참기름	2.4	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	버섯소불고기	간장, 채래	0.8	③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		버섯소불고기	소고기, 안심(안삼살), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근, 버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 버섯을 넣고 볶아 완성한다.
			느타리버섯, 생것	20	
			팽이버섯, 생것	20	
			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	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 넓은 볼에 담가 소금을 절였다가 행군 후 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ③ 다진마늘, 고춧가루, 참기름, 깨소금, 식초, 설탕을 넣어 양념장을 만들어, 오이를 양념장에 버무린다.
			간장, 채래	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
	저녁가신	우유	우유	200	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		멜론	멜론, 머스크, 생것	160	
22[수]	아침	베이컨리조토	우유	80	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 베이컨, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유를 두른 팬에 베이컨을 볶다가 양파, 당근, 소금, 후추를 넣고 볶는다. ④ ③에 밥을 넣고 볶다가 적당한량의 물, 우유, 생크림을 넣고 볶는다. ⑤ 농도가 적당해지면 모짜렐라치즈를 넣고 섞는다.
			맵쌀, 백미, 생것	64	
			베이컨	16	
			크림, 중휘핑	16	
			양파, 생것	12.8	
			치즈, 모짜렐라	12.8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	3.2	
			소금, 천일염	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	옥미밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 옥미벼, 현미, 생것	4	
		달걀싹파국	달걀, 생것	48	① 적당한량의 물에 다시말치를 넣고 육수를 낸다. ② 파는 송송 썰고, 불에 계란을 푼다. ③ 육수가 끓으면 재료를 넣고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			소금, 정제염	1.6	
		돼지고기깻잎볶음	돼지고기, 사태, 생것	60	① 돼지고기, 깻잎은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 함께 볶는다.
			들깻잎, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		숙주나물김무침	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			김, 참김, 말린것	0.72	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배주김치	배주김치	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 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.
			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	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		애호박찌개	호박, 애호박, 생것	32	① 애호박, 표고버섯, 파는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 다시마, 멸치에 물을 넣어 육수를 낸다. ③ 육수의 다시마와 멸치는 건져내고, 애호박과 표고버섯을 넣고 끓인다. ④ 끓으면 파, 다진마늘을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	16	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.32	
			간장, 개량, 양조	0.16	
		두부간장조림	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		멸치땅콩볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	13.5	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 땅콩을 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.8	
			물엿	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.18	
	저녁간식	열무김치	김치, 열무 김치	32	
		찐고구마	고구마, 생것	64	
		우유	우유	200	
	아침	단팥빵	빵, 팥빵	96	
		우유	우유	200	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[목]	점심	치킨마요덮밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살은 적당한 크기로 썰어 소금, 후춧가루, 청주로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨 기름기를 뺀다. ④ 그릇에 달걀을 풀고 공기를 두른 팬에 넣어 저으면서 익히고, 파는 송송 썬다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 파를 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	
			달걀, 생것	20	
			마요네즈, 난황	10	
			공기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			우스터 소스	6	
			파, 실파, 생것	6	
			청주, 알코올 16%	2	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		버섯맑은국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		청경채나물	소금	0.64	① 청경채는 대채 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			청경채, 생것	56	
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	육미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 육미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 육미버, 현미, 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	
		돼지고기순두부음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 순두부는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			숙주나물, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		콩기름	콩기름	5	③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.8	① 팬을 달구고 김을 올려 앞뒤로 굽는다.
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	과일요구르트화채	요구르트, 액상	240	① 수박과 복숭아는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 수박, 복숭아, 액상발효유, 우유를 섞어 화채를 만든다.
			수박, 적육질, 생것	128	
			복숭아, 황도, 생것	48	
	아침	두부주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다지고, 두부는 살짝 데쳐 물기를 제거한 후 으갠다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 두부, ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 둥글린다.
			두부	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	수수밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		김치찌개	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
			간장, 개량, 산분해	0.32	
		새우크림소스조림	우유	80	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 졸인다.
			새우, 시바새우, 생것	60	
			크림, 유지방 45%	20	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			올리브유	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[금]			소금	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 쪄 후 적당한 크기로 찌른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	22.4	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		오징어묵	오징어, 생것	48	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 쉰다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 찢는다. ④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭안심구이/머스타드	닭고기, 살코기, 생것	80	① 닭안심을 적당한 크기로 썰고 칼집을 낸 후, 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			겨자 페이스트	20	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		건파래볶음	설탕, 백설탕	0.16	① 파래자반은 마른행주로 닦아 이물질을 제거한 후 잘게 찢는다. ② 팬에 올리브유를 두른 후 ①의 파래자반을 넣어 볶는다. ③ ②에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하며 볶는다.
			파래, 가시파래, 말린것	18	
			설탕, 백설탕	0.9	
			올리브유	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			소금	0.54	
	저녁간식	꿀떡	엿쌀떡, 꿀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	옥수수식빵	빵, 식빵, 옥수수	96	
		우유	우유	200	
	점심	팔밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 팔과 백미를 푼다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			팔, 검정팔, 삶은것	4	
		다시마미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썰는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 미소된장을 풀고 ②를 넣어 끓이다가 채 썬 다시마를 넣고 한소끔 끓인다.
			다시마, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		매실정돈육볶음	돼지고기, 등심, 생것	80	① 돼지고기, 양파, 당근과 대파는 적당한 크기로 썰는다. ② 진간장, 매실청, 다진마늘과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 돼지고기, 양파, 당근과 대파에 양념장을 넣어 재워둔다. ④ ③의 재료를 팬에 구워 익힌다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			매실청	10	
			양파, 생것	10	
			파, 대파, 생것	6	
			마늘, 깎마늘, 생것	4	
			간장, 제래	2	
			참기름	2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 결잎부터 켜켜이 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[토]		무생채	설탕, 백설탕	0.16	① 무는 채 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			무, 조식무, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		들깨미역국	들깨, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기애오박구이	소고기, 등심(윗등심살), 생것	90	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 소고기를 굽다가 채소를 넣고 구워 낸다. ③ 소금으로 간한다.
			호박, 애호박, 생것	30	
			양파, 생것	10	
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		맛살콩나물무침	콩나물, 생것	27	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 맛살은 3등분해서 찢어주고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			게맛살	9	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	닭강정	닭고기, 넓적다리, 생것	48	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			달걀, 생것	4.8	
			밀, 튀김가루	4.8	
			콩기름	4.8	
			간장, 개량, 양조	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			물엿	0.8	
			설탕, 백설탕	0.48	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	밥세우주먹밥	멸칼, 백미, 생것	40	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥세우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥세우, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			양파, 생것	6.4	
			파프리카, 초록색, 생것	6.4	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.64	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	기장밥	멸칼, 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 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		갈치살구이	갈치, 생것	90	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		표고버섯볶음	표고버섯, 참나무재배, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리, 표고버섯을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	깍치, 깍두기	32	
		보리밥	멸칼, 백미, 생것	64	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 도정, 생것	3.2	
			두부, 순두부	160	
			달걀, 생것	16	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[일]	저녁	해물순두부찌개	양파, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 오징어, 새우살, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 오징어, 새우살, 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			새우, 대하, 생것	8	
			오징어, 냉동	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기양파볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채썬다. 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 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
		마카로니사과샐러드	참기름	0.4	
			파스타, 마카로니, 말린것	45	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 사과는 작은 크기로 깍둑썰기 한다. ③ 볼에 ①, ②를 담은 후 마요네즈를 넣어 버무리고 후춧가루로 마무리한다.
			사과, 부사(우지), 생것	12.6	
			마요네즈, 난황	9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유수박화채	우유	160	① 수박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박, 적육질, 생것	120	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			물엿	1.6	
	아침	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	점심	돈육짜장밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰는다. ③ 냄비에 공기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 우춍가루를 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.
			돼지고기, 등심, 생것	50	
			감자, 대지, 생것	20	
			짜장 소스	20	
			양파, 생것	10	
			호박, 애호박, 생것	10	
			공기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미니우동	국수, 우동, 생것	62.5	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 썰는다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 속갓과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 ⑤를 담고 김으로 마무리한다.
			속갓, 생것	12.5	
			간장, 재래	3.12	
			파, 생것	1.88	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.25	
			김, 참김, 구운것	0.31	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.31	
		춘권튀김	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 튀김냄비에 공기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			공기름	3.6	
		배추김치	배추, 생것	25	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 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 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	3.5	
			갓, 생것	1.75	
			소금, 굵은소금	1.75	
			찹쌀, 가루	1	
			파, 쪽파, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.75	
			미나리, 물미나리, 생것	0.75	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.5	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.38	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.12	
			설탕, 백설탕	0.12	
		옥수수밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			옥수수, 메옥수수, 말린것	8	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[월]	저녁	육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 쇠고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		시금치프리타타	달걀, 생것	40	① 양파, 시금치, (방울)토마토를 한입크기로 자른다. ② 볼에 우유, 달걀, 모짜렐라치즈를 넣고 섞어준다. ③ 팬에 기름과 버터를 두르고 양파와 시금치를 볶은 뒤 후추를 살짝 뿌린다. ④ 팬에 ②와 ③을 부어 약불에 익히다가 자른 방울토마토를 올려준다. ⑤ 속까지 다 익으면 한입크기로 잘라 완성한다.
			시금치, 생것	15	
			토마토, 생것	15	
			양파, 생것	12.5	
			우유	10	
			치즈, 모짜렐라	10	
			버터	1.5	
			소금	0.5	
			콩기름	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.5	
		브로콜리무침	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 깨끗이 씻어, 작은 송이로 찢는다. ② 끓는 물에 브로콜리를 데치고 찬물에 헹군 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 볼에 데친 브로콜리, 다진마늘, 소금, 참기름, 깨소금을 넣고 골고루 버무려 완성한다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.44	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			소금, 정제염	0.9	
			참기름	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	배	배, 돌배, 생것	80	
	아침	개살볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 개살과 채소는 적당한 크기로 썰는다. 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	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		무두부된장국	무, 조선무, 생것	32	① 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썰는다. ② 무는 1.5cm×1.5cm×0.5cm 크기로 썰는다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썰는다. ④ 멸치, 다시마를 넣어 만든 육수에 된장을 풀고 두부, 무를 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 대파, 다진 마늘을 넣는다.
			두부	16	
			된장, 개량	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘 페이스트	0.8	
		매추리알장조림	매추리알, 생것	60	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 매추리알과 양념을 넣고 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 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.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[화]	배추김치		식초, 사과식초	3.6	④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		배추, 생것	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, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	완두콩밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 완두콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			완두, 생것	4	
		버섯맑은국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기피망볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 피망은 적당한 크기로 썰는다. 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 피망을 넣고 함께 볶는다.
			피망, 초록색, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근조림	연근, 생것	63	① 연근은 등갈래 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	1.8	
			물엿	0.9	
			식초, 사과식초	0.9	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치	배추김치	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 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참황가루와 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, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참황, 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	토끼아피자	냉동 밀 토끼아 (10인치)	40	① 토끼아에 토마토소스를 바른다. ② 크래미, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다. ③ 옥수수에는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 잘게 으깨어 준비한다. ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다. ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.
			치즈, 모짜렐라	32	
			양파, 생것	8	
			옥수수, 율케널, 통조림	8	
			크래미	8	
			토마토 소스	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			양송이버섯, 생것	4.8	
			올리브 피클, 검정색(완숙)	4.8	
		엑상발효유	요구르트, 엑상	120	
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	96	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		복어미역국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 미역과 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[수]	점심	순살닭볶음탕	양파, 생것	10	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 행궤 물기를 뺀다. 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 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			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	
		고구마순나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행궤고 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	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행궤고 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 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 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	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기굴소스볶음	마늘, 깐마늘, 생것	0.8	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	80	
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		매추리알샐러드	매추리알, 삶은것	54	① 매추리알은 끓는 물에 삶아 껍질을 벗긴 후 반으로 자른다. ② 삶은매추리알과 채소는 적당한 크기로 썰고, 당근은 끓는 물에 데친다. ③ 그릇에 매추리알과 채소, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			오이, 다지기, 생것	9	
			옥수수, 가당, 통조림	9	
			마요네즈, 난황	4.5	
			설탕, 백설탕	0.54	
			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 겹임부터 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	
			옥수수채소전	옥수수, 찹옥수수, 생것	
	밀, 부침가루	16			
	당근, 뿌리, 생것	8			
	부추, 재래종, 생것	8			
	양파, 생것	8			
	팽이버섯, 생것	8			
	콩기름	4.8			
저녁간식					

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		보리차	보리차, 추출	100	
30[목]	아침	영양죽먹밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀을 불려 밥을 한다. ② 양파, 청피망, 당근은 잘게 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 청피망을 볶는다. ④ 불에 볶은 채소, 밥, 참기름, 통깨, 소금, 김가루를 넣어 골고루 섞어 동그랗게 죽먹밥을 만든다.
			당근, 뿌리, 생것	11.2	
			피망, 초록색, 생것	11.2	
			양파, 생것	8	
			콩기름	1.6	
			소금	0.48	
			참기름	0.48	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쫄면어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 어묵은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. ② 무, 양파, 쫄면은 손질한 후 2cmx2cm크기로 자른다. ③ 다시마, 다시마는 냄비에 넣고 찬물을 부어 멸치육수를 만든다. ④ 멸치육수에 무, 양파를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 어묵을 넣어 한소끔 끓인후 쫄면, 다진마늘, 소금을 넣어 간한다.
			무, 조선풀, 생것	16	
			양파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			쫄면, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.48	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.48	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	20	
			마늘, 깎마늘, 생것	6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	6	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		상추겉절이	상추, 적상추, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. 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, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕_백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			호박, 애호박, 생것	56	① 애호박은 보통과 크기로 나뉘도록 썰고, 호박은 적당한 크기로 썬다.
			양파, 생것	11.2	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	애호박새우젓국찌개	파, 생것	4.8	① 애호박은 우제줄 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 '역'자 모양으로 썰는다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 애호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.8	
		닭봉조림	닭고기, 날개, 생것	60	① 닭봉은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 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, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		명엽채무침	명태, 조미포, 조미하여 말린것	18	① 명엽채는 먹기좋은 길이로 가위로 자른후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ② 그릇에 간장, 물엿, 마늘, 참기름, 참깨로 양념장을 만든다. ③ 명엽채①에 양념장②을 넣어 골고루 무쳐 담아낸다.
			간장, 개량, 산분해	9	
			콩기름	4.5	
			물엿	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.9	
			참깨, 완개, 볶은것	0.54	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	중편	애플떡, 중편	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	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		시래기된장찌개	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰는다. 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	
		닭가슴살가지볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살과 가지는 적당한 크기로 썰는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 3을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[금]		청경채나물	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			청경채, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		해물탕	무, 조선무, 생것	16	① 무는 나박썰기하고, 양파는 채 썰다. 육것은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 홍합살은 소금물에 흔들어 씻는다. ④ 새우는 손질하여 준비한다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 냄비에 물, 양념, 무를 넣고 끓이다가 오징어, 홍합살, 새우를 넣고 끓인다. ⑦ ⑥에 양파, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 육것을 넣어 마무리한다.
			새우, 시바새우, 생것	16	
			오징어, 생것	16	
			홍합, 생것	16	
			육것, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			고추장, 개량	4.8	
			파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.16	
			소금	0.16	
		돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. 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, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			당면, 고구마, 말린것	18	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 노란색, 생것	9	
			파프리카, 빨간색, 생것	9	

2026년 7월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		파프리카잡채	파프리카, 초록색, 생것	9	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 양파, 파프리카를 차례로 볶는다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	40	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7~8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			토마토 소스	24	
			양송이버섯, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			올리브유	3.2	
			소금	0.16	