

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	저녁	닭살채소볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭살은 적당한 크기로 찢다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 닭살, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			닭고기, 넓적다리, 생것	40.5	
			양파, 피망	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		속갓유붓국	두부, 유부	13.5	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 유부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈낸다. ③ 속갓, 대파는 적당한 크기로 찢다. ④ ①의 육수에 유부와 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국간장으로 간하고 속갓을 넣는다.
			속갓, 생것	4.05	
			파, 대파, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
		새우살케첩조림	새우, 시바새우, 생것	54	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 케첩, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			토마토 케첩	3.38	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			간장, 설탕	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	어묵볶이	어묵, 튀긴것	74.25	① 멸치로 육수를 낸다. ② 어묵, 채소는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 어묵을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			멸치, 중멸치	2.7	
			간장, 물엿	1.35	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[목]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찢다. 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	
		두부스테이크	두부	67.5	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짠다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 찢다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치댄 후 둥글납작하게 빚는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			돈까스 소스	6.75	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			밀, 빵가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		양배추나물	양배추, 생것	47.25	① 양배추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 양배추, 다진파, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		바나나	바나나, 생것	67.5	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		강된장찌개	느타리버섯, 생것	20	① 냄비에 물을 붓고 강된장을 푼다. ② 버섯, 두부, 호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 ②의 모든 재료를 넣고 설탕을 넣어 조리하여 끓인다.
			두부	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			설탕, 백설탕	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			마늘, 생것	0.68	
		돼지고기수육	돼지고기, 삼겹살, 생것	60.75	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.14	
			월계수, 잎, 말린것	0.14	
		찐호박잎/양념장	호박, 잎, 생것	47.25	① 호박잎은 찢기에 넣고 찐다. ② 간장, 고춧가루, 참깨, 설탕, 참기름, 다진 쪽파로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			파, 쪽파, 생것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[토]	저녁	무밥/양념장	맵쌀, 현미, 생것	67.5	① 무는 채 썰고, 대파는 적당한 크기로 다진다. ② 불린 쌀에 채 썬 무를 얹어 밥을 짓는다. ③ 다진마늘, 대파, 간장, 참기름, 고춧가루로 양념장을 만든다.
			무, 조선무, 생것	27	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			고춧가루	1.35	
			참기름	1.35	
			마늘, 생것	0.68	
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우린다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	6.75	
			멸치, 대멸치	4.05	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
		동그랑땡구이	동그랑땡, 냉동	60.75	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	2.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	미니약과	과자, 약과	40	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		콩가루배춧국	배추, 생것	47.25	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
			콩, 노란콩 가루, 볶은것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		채소달걀찜	달걀, 생것	54	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근, 부리, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		감자조림	감자, 대지, 생것	114.75	① 감자는 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리브오일, 참기름, 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 부려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	단호박설기	멥쌀, 백미, 분말화한것	40.5	① 적당한 크기로 잘라 제공한다.
			호박, 단호박, 생것	33.75	
			설탕, 백설탕	2.7	
			소금	0.14	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
			수수, 도정, 생것	4.05	
		왕만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	60.75	
			달걀, 생것	27	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		가자미살구이	가자미살, 생것	60.75	
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		청포묵무침	녹두묵	60.75	① 청포묵은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 참김, 구운것	4.05	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	찐옥수수	옥수수, 단옥수수, 생것	54	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		시원한잔치국수 (대체:온찬치국수)	국수, 소면, 말린것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내 식힌 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부쉬 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			호박, 애호박, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			콩기름	1.35	
			소금	0.14	
		매실청돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 매실청, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			매실청	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	꼬마김밥	멥쌀, 백미, 생것	40.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 작은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	4.05	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			시금치, 생것	4.05	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			소금	0.68	
			참기름	0.68	
			콩기름	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		버섯들깨탕	느타리버섯, 생것	6.75	① 적당한량의 물에 건더시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 버섯과 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 버섯을 넣고 끓인다. ④ 파와 들깨가루, 간장을 넣고, 한소끔 끓여낸다.
			새송이버섯, 생것	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			들깨, 볶은것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		마파두부조림	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, 생것	30	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			고추장, 개량	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리맛살초무침	브로콜리, 생것	40.5	① 브로콜리는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썰다. ② 게맛살과 피망을 적당한 크기로 썰고 고추장과 식초, 설탕, 마늘로 초고추장을 만든다. ③ 볼에 브로콜리와 게맛살, 피망을 넣고 초고추장으로 무쳐준다. ④ 마지막으로 참깨를 뿌려 완성한다.
			게맛살	13.5	
			피망, 초록색, 생것	6.75	
			고추장, 재래	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			식초, 사과식초	2.7	
			참기름	1.35	
			마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	오토밀요거트	요구르트, 호상, 플레인	100	① 호상발효유에 오토밀을 넣어 제공한다.
			귀리, 오토밀	30	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[금]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		다시마무챗국	무, 조선무, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			참기름	2.02	
			다시마, 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.54	
		고추장달볶음탕	닭고기, 생것	81	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행궤 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 설탕, 간장, 고추장, 고춧가루, 후춧가루, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			참기름	2.7	
			고추장, 개량	1.35	
			고춧가루, 가루	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		단호박샐러드	호박, 단호박, 생것	54	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			마요네즈, 난황	6.75	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[토]	저녁	달걀대파볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘을 다진다. ③ 달걀은 그릇에 풀어 놓는다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 달걀을 볶아 그릇에 옮겨 놓는다. ⑥ 다진 마늘을 볶다가 대파를 넣어 함께 볶다가 당근을 넣고 볶아준다. ⑦ ⑥번에 지은 밥을 넣고 섞은 후, 달걀과 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			달걀, 생것	60.75	
			파, 대파, 생것	29.7	
			당근, 뿌리, 생것	10.8	
			콩기름	4.05	
			간장, 재래	2.7	
			마늘, 구근, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
		맑은채소국	호박, 애호박, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수와 채소를 넣고 끓이고 간장으로 간한다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			멸치, 중멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		소고기버섯구이	소고기, 등심, 생것	67.5	① 소고기, 버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 소고기를 굽다가 버섯(팽이, 애느타리), 양파를 넣고 구워 낸다. ③ 소금으로 간한다.
			애느타리버섯, 생것	13.5	
			팽이버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		열무된장국	열무, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 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, 깐마늘, 생것	0.68	
		오징어볶음/소면	오징어, 생것	108	① 오징어, 양파, 당근, 대파는 적당한 크기로 찢다. ② 다진 마늘, 고추장, 진간장, 올리고당, 참기름, 청주, 후추를 혼합하여 양념장을 만들어 ①의 재료와 함께 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶고, 다 익으면 깨를 부려 마무리한다. ④ 소면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀 뒤 1인분을 돌돌 말아 오징어볶음 옆에 올려준다.
			양파, 생것	27	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	10.8	
			고추장, 개량	9.45	
			물엿	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	4.05	
			참기름	4.05	
			콩기름	3.38	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
		우영채조림	우영, 생것	47.25	① 우영은 적당한 크기로 채 썰어서 끓는 물에 데친다. ② 진간장, 올리고당, 깨와 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 조리한다. ④ ③에 양념장을 넣고 볶아낸다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			물엿	2.7	
			콩기름	2.7	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	자두	자두, 생것	67.5	
		엑상발효유	요구르트, 엑상	120	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[화]	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, 깎마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		돈가스/소스	돈가스	94.5	① 잘 달궈진 팬에 돈가스를 넣어 속까지 잘 튀긴다.
			돈가스 소스	9.45	
		콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	54	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썰다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		견과류바	에너지바 K 레드베리	54	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[수]	저녁	잡쌀밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 소금으로 간을 한다.
			잡쌀, 백미, 생것	6.75	
		삼계탕	닭고기, 다리, 생것	67.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			대추야자, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			소금	0.14	
		명엽채조림	명태, 조미포	27	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			물엿	1.35	
			콩기름	0.94	
			설탕, 백설탕	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
		오이고추된장무침	고추, 오이고추, 생것	10.8	① 오이고추는 깨끗이 씻어 씨를 뺀 후 손가락 모양으로 잘라 준다. ② 분량의 양념으로 쌈장을 만들어 고추와 버무려 제공한다.
			고추장, 개량	2.7	
			된장, 개량	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			파, 생것	0.68	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.27	
			참기름	0.27	
	저녁간식	과일우유화채	우유	200	① 과일은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 과일을 넣는다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
			수박, 적육질, 생것	100	
			복숭아, 황도, 통조림	20	
			사과, 부사(후지), 생것	20	
			키위, 생것	20	
			올리고당	1	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 열기로 옥수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		순두부찌개	두부, 순두부	135	
			달걀, 생것	13.5	
			양파, 생것	9.45	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 생것	60.75	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		표고버섯무침	표고버섯, 생것	47.25	① 표고버섯은 적당한 크기로 손질한 후 끓는 물에 데쳐 물기를 제거해둔다. ② 다진마늘, 깨, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ ①의 표고버섯에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[토]	저녁	짜장라이스	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양배추, 양파, 감자와 호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②의 재료를 볶는다. ④ 짜장소스를 넣고 볶은 후 물을 부어 끓인다. ⑤ 밥 위에 짜장을 얹어낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	13.5	
			짜장소스	13.5	
			감자, 대지, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
		견세우아욱국	아욱, 생것	9.45	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 견세우를 넣고 끓인다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	8.1	
			새우, 꽃새우	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			파, 생것	0.68	
		만두탕수	만두, 고기 만두, 냉동	60.75	① 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ③을 넣어 끓인다. ⑤ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑥ ④에 ⑤를 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	13.5	
			당근, 부리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			오이, 취정, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			전분, 감자, 가루	4.05	
			식초, 사과식초	2.7	
			설탕, 백설탕	0.27	
			소금	0.27	
		단무지무침	단무지, 염절임	27	① 단무지는 반달모양으로 썰고, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 단무지와 파, 참기름, 고춧가루, 깨를 버무린다.
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단팥빵	빵, 팥빵	54	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		감자달걀국	감자, 대지, 생것	40.5	① 감자는 껍질을 제거하고 깍둑 썬 후 찬물에 5분 담궈 전분을 제거한다. ② 불에 달걀과 송송 썰은 대파를 넣어 풀어준다. ③ 다시마와 감자를 넣고 끓여주다가 다시마를 건져낸다. ④ 달걀물, 다진마늘, 국간장, 소금을 넣어 끓여주다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			달걀, 생것	27	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.14	
			소금	0.14	
		다진돼지고기두부조림	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 두부를 노릇노릇하게 굽고 다진 돼지고기를 볶는다. ⑤ 팬에 두부와 볶음 돼지고기, 양념장, 물을 넣어 조린다.
			돼지고기, 안심, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		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	스파게티	파스타, 말린것	33.75	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	20.25	
			양송이버섯, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.75	
			올리브유	2.7	
			소금	0.14	
		엑상발효유	요구르트, 엑상	120	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[화]	저녁	완두콩밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		참치양파국	가다랑어, 유자통조림	40.5	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 통조림참치는 기름기를 빼고 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파와 참치, 대파를 넣는다. ④ 다진마늘과 간장, 소금으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	20.25	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		한식잡채	돼지고기, 목심, 생것	27	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 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, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		가지나물볶음	가지, 생것	47.25	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	100	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[수]	저녁	목살필라프	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파와 당근은 잘게 다진다. ③ 식용유를 두른 팬에 ②의 재료를 볶다가 밥과 깨, 소금을 넣고 간하여 볶아낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	33.75	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	9.45	
			콩기름	4.05	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.27	
		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, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		우영땅콩조림	우영, 생것	47.25	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢는다. 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	고구마범벅	고구마, 생것	54	① 고구마는 적당한 크기로 썰어 찜통에 찌 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.
			마요네즈, 난황	6.75	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[목]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	40.5	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		소불고기	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		오이초무침	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 꼭 짠다. ② 물기를 짰 오이에 설탕, 식초, 깨, 참기름을 넣어 버무린다.
			볶은 참깨	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	삶은달걀	달걀, 생것	40.5	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		돼지고기데리야끼조림	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 데리야끼소스, 다진마늘, 설탕, 간장, 후춧가루, 참기름, 적당량의 물로 양념장을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ④ 양념장을 넣고 조리한다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			데리야끼 소스	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		견과류잔멸치볶음	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 썬 견과류를 넣고 볶다가 간장과 다진마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			아몬드, 볶은것	4.05	
			호두, 말린것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		잼치즈샌드위치	빵, 식빵	54	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
			치즈, 체다	27	
			딸기, 잼	4.05	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 마늘과 생강을 깨끗하게 씻어둔다. ② 냄비에 물을 붓고 씻은 닭가슴살을 넣고 생강과 마늘을 넣고 삶는다. ③ 닭가슴살은 적당한 크기로 찢고 애호박, 당근은 채썰고 파는 송송 썬다. ④ ②를 삶은 물에 ③을 넣고 끓이다가 갈국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
		닭갈국수	국수, 칼국수, 생것	141.75	
			닭고기, 가슴, 생것	67.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		두부강정	두부	60.75	
			양파, 생것	13.5	
			전분, 감자, 가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			토마토 케첩	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			고추장, 개량	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
		수박	수박, 적육질, 생것	100	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		사골곰탕	소고기, 양지, 생것	60.75	① 냄비에 물을 붓고 소고기로 육수를 우려낸 후, 고기가 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 소고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.05	
			마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	54	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조리한다. ④ 파를 넣고 줄이다 참깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		새송이버섯볶음	새송이버섯, 생것	20.25	① 새송이버섯, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 간장으로 간을하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	당근깨주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	47.25	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 당근은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶고, 깨도 따로 볶는다. ③ 볶은 당근과 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다. ④ 주먹밥을 깨에 굴려 완성한다.
			당근, 부리, 생것	33.75	
			참깨, 검정깨, 볶은것	3.38	
			참기름	1.35	
			콩기름	0.68	
			소금	0.14	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		황태뭇국	명태, 황태, 말린것	6.75	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깎둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	6.75	
			참기름	2.02	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.27	
		삼치살조림	삼치, 생것	54	① 뼈가 없는 삼치살을 준비한다. ② 튀김가루와 전분을 섞어 삼치에 묻힌 후, 삼치를 식용유에서 튀긴다. ③ 양념장을 졸인 후 삼치를 넣고 만들어 완성한다.
			밀, 중력밀가루	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			청주, 알코올 16%	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.41	
			고춧가루, 가루	0.14	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		미니핫도그	핫도그, 냉동	67.5	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		유부우동	국수, 우동, 생것	74.25	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 쫄갓과 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쫄갓과 유부, 김을 곁들여 올린다.
			두부, 유부	33.75	
			쫄갓, 생것	13.5	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 생것	1.35	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	67.5	① 튀김냉비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
			콩기름	3.38	
			타르타르소스	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	식빵토스트/딸기잼	빵, 식빵	40.5	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
			딸기, 잼	6.75	
		우유	우유	200	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		시원한도토리묵국 (대체:온도토리묵국)	도토리묵	81	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 식힌 후 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 잘게 썰고, 김은 구운 후 부숴 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	2.7	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	81	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			청주, 알코올 16%	1.35	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	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, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 7월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		얼갈이된장국	얼갈이배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 얼갈이는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		소고기단호박조림	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고 적당한 크기로 깍둑 찢다. ② 단호박은 적당한 크기로 깍둑 찢다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져낸다. ⑤ 냄비에 물과 양념장, 소고기, 단호박을 넣어 조린다.
			호박, 단호박, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		푸실리케첩무침	푸실리	40.5	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 케첩과 푸실리, 옥수수, 완두콩을 골고루 섞어낸다.
			옥수수, 가당, 통조림	6.75	
			완두, 삶은것	6.75	
			토마토 케첩	3.38	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		참외	참외, 생것	135	① 먹기 적당한 크기로 찢다.