

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[토]	아침	다진유부주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 공기류를 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 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 제래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			공기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	작은백미밥	멸활, 백미, 생것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 찌든 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 들어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	41.4	
			파, 생것	2.7	
			들깨, 말린것	2.34	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.45	
			소금	0.45	
		닭가슴살숙주볶음	참기름	0.18	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 닭가슴살을 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 공기류를 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	48	
			숙주나물, 생것	24	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			공기름	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
		무생채	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			무, 조선무, 생것	56	
			파, 생것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			소금	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치	배추김치	갓, 생것	2.24	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.
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		열무된장국	열무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 열무는 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	
		떡갈비구이	떡갈비, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		우영조림	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	꿀떡	멥쌀떡, 꿀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 앙상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 치즈치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			오박, 애호박, 생것	24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[월]	점심	맑은애호박국	양파, 생것	16	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 애호박, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 파는 어슷하게 썬다. ③ ①에 애호박, 양파, 당근을 넣고 끓인다. ④ 파, 다진 마늘을 넣고 국간장으로 간을 한 후 한소끔 끓여 완성한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 재래	2.4	
			멸치 육수	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		순살가자미찜	가자미, 생것	60	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜는다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜는다.
			파, 대파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	4	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 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, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 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 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 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			멸활, 백미, 생것	56	
			찹쌀, 백미, 생것	24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		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, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		갯잎나물	들깻잎, 생것	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	찐옥수수	옥수수, 생것	64	
		매실차	매실청	6	
	아침	김가루주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			무, 조선헌, 생것	56	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[월]	점심	다시마무침국	참기름	2.4	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.
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		돼지고기찜	돼지고기, 사태, 생것	100	① 돼지고기는 찬물에 담궈 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 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		표고버섯볶음	표고버섯, 참나무재배, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 찢어 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, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	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 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.
			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	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	달걀양파국	달걀, 생것	40	① 적당한량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 굵게 풀고 양파와 대파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 육수에 달걀, 양파와 대파를 넣어 끓인다. ④ 참기름을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		짜장닭볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 끓고루 섞은 후 볶는다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			짜장 소스	6	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		크래미양배추샐러드	개맛살	45	① 크래미와 양배추는 적당한 크기로 썰는다. ② 크래미와 양배추에 옥수수수와 마요네즈를 넣고 버무려 낸다.
			양배추, 생것	27	
			마요네즈, 난황	9	
			옥수수, 가당, 통조림	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 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	단호박설기	엿쌀, 백미, 가루	40	① 단호박의 표면을 깨끗이 씻고 껍질을 벗겨 적당한 크기로 자른 뒤 쪄낸다. ② 쌀가루에 소금, 설탕을 넣고 체에 내린다. ③ 틀에 넣고 25분을 쪄고 5분을 뜸들인다.
			호박, 단호박, 생것	40	
			설탕, 황설탕	8	
			소금, 정제염	0.8	
		우유	우유	200	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[화]	아침	밤식빵	빵, 식빵	80	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 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, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기굴소스볶음	소고기, 사태(알사태), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 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, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복어미역국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 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, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		동그랑땡	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 잘게 다져 찌물을 제거한다. ② 두부는 물기를 짜고 고르게 으편다. ③ 양파와 당근은 잘게 다진다. ④ 다진 돼지고기에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 한다. ⑤ ④를 잘 섞어서 동그랑게 모양을 만들어 밀가루, 달걀을 입힌다. ⑥ 팬에 참기름을 두르고 ⑤를 올려 골고루 굽는다.
			두부	40	
			달걀, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	10	
			콩기름	6	
			소금, 정제염	0.4	
		브로콜리채소볶음	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 팬에 참기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 당근과 브로콜리를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 양파를 넣고 함께 볶다가 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			양파, 생것	12.6	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	간장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	64	① 떡, 당근, 어묵, 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 약간의 물을 붓고 ①의 재료, 진간장, 올리고당과 참기름을 넣어 익힌다. ③ 재료가 익을 때까지 조리한다.
			어묵, 튀긴것	24	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양배추, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			물엿	1.6	
			참기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
			멥쌀, 백미, 생것	64	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[수]	아침	멸치주먹밥	당근, 부리, 생것	16	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	16	
			피망, 초록색, 생것	8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀찜국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄둔다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기갯잎볶음	돼지고기, 사태, 생것	60	① 돼지고기, 갯잎은 적당한 크기로 썬다. 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 갯잎을 넣고 함께 볶는다.
			들깨잎, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추나물	양배추, 생것	63	① 양배추는 대채 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 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.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	0.8	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소금	0.8	
		오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			공기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		당근숙주나물	숙주나물, 생것	54	① 숙주는 끓는 물에 데친다. ② 당근은 0.5cm 두께로 썰 썰는다. ③ 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			공기름	0.9	
			파, 대파, 생것	0.9	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	핫도그	핫도그, 냉동	96	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	점심	옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 썰는다. 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	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰는다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		오이나물	오이, 다다기, 생것	63	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[목]		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 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.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯당면국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리 버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다. ⑤ ④에 불린당면을 넣고 끓인다.
			당면, 고구마, 말린것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		삼치데리야끼조림	삼치, 생것	90	① 삼치살은 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 올리브오일, 청주, 후추를 넣어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			밀, 중력밀가루	14	
			간장, 개량, 양조	6	
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	4	
			물엿	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	1	
		취나물볶음	취나물, 참취, 생것	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 취나물을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 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	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	감자전	감자, 생것	136	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 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	8	
			콩기름	3.2	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부백탕	두부, 순두부	128	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭고기간장조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭가슴살을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	점심	상추사과무침	상추, 적하계, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(후지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[금]			참기름	0.36	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	작은백미밥	멸쌔, 백미, 생것	40	① 냄비에 물과 찹쌀을 푼 쇠고기, 멸치, 다시마를 넣어 국물을 우린다. ② ①의 소고기가 익으면 건져 채 썰다. ③ 떡국떡을 물에 담궈 둔다. ④ 대파를 어슷 썰다. ⑤ 떡국떡을 1에 넣어 끓인다. ⑥ 어슷하게 썬 대파와 푼 달걀, 다진 마늘을 넣어 끓인다. ⑦ 마지막에 참기름을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다. ⑧ 삶은 소고기, 부순 김을 곁들여 올린다.
		소고기떡국	멸쌔떡, 가래떡	120	
			소고기, 양지, 생것	30	
			파, 대파, 생것	4	
			참기름	3	
			간장, 재래	2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2	
			김, 참김, 구운것	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	0.4	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	54	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			설탕, 백설탕	1.8	
			참기름	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 메추리알과 양념을 넣고 조린다.
			우동, 생것	48	
			개맛살	8	
			두부, 유부	8	
			무, 조선크, 생것	8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	우동	쫄갓, 생것	8	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 쫄갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쫄갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			어묵, 찐어묵	8	
			김, 참김, 구운것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			간장, 개량, 양조	0.8	
	아침	꼬마김밥	멸쌔, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 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	
	점심	잡곡밥	멸쌔, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멸쌔, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		애호박세우것국	호박, 애호박, 생것	32	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기 한다. ③ 양파는 반으로 잘라 0.2cm 두께로 썬다. ④ 파는 0.5cm 두께로 어슷하게 썬다. ⑤ 육수에서 다시마, 멸치를 건져내고 애호박, 표고버섯, 세우것을 넣고 끓인 후 파를 넣는다.
			양파, 생것	8	
			세우것, 염절임	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		임연수간장조림	임연수어, 생것	60	① 임연수는 손질하여 적당한 크기로 찢어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			참외, 생것	36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[토]		참외노각무침	늪은오이, 생것	27	① 참외는 씨를 제거하고 노각과 참외는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘을 담고 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완개, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부김치국	두부	24	① 김치는 적당한 크기로 잘라 주고 파는 어슷썰어 준비한다. ② 다시국멸치와 건다시마로 육수를 내어 준비한다. ③ 육수에 ①의 김치를 넣고 끓이다 두부를 잘라 넣어 주고 끓이다 파와 소금을 넣어 마무리한다.
			김치, 배추 김치	16	
			소금	1.6	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
		콩나물불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 콩나물을 넣고 볶는다.
			콩나물, 생것	30	
			파, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근옥입자소스무침	연근, 생것	36	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			올리브유	0.36	
			참기름	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁가식	키위	키위, 생것	80	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	양배추사라다빵	빵, 모닝빵	48	① 당근, 양배추, 오이, 햄을 잘게 썰고, 모닝빵은 반으로 갈라준다. ② ①의 재료에 케첩과 마요네즈, 삶은달걀을 넣고 섞어준다. ③ 모닝빵에 ②의 재료를 넣는다.
			달걀, 삶은것	32	
			양배추, 생것	32	
			마요네즈, 난황	24	
			당근, 부리, 생것	16	
			오이, 생것	16	
			토마토 케첩	16	
			햄, 슬라이스햄	16	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멜쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 푼린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기장조림	소고기, 사태, 생것	60	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 썰는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		비름나물조무침	개비름, 생것	63	① 비름나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름나물, 파, 마늘을 넣고, 고추장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 식초로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			고추장, 개량	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
식초, 사과식초			0.36		
참깨, 흰깨, 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 밭쳐 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 ④, ⑤, ⑥, 고춧가루, 소금, 설탕, 오리고 고춧가루, 버무리 소스 만든다.	
		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			

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[일]			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		부대찌개	김치, 배추 김치	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 ②를 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			소시지, 위너(비엔나)소시지	12	
			햄, 런천미트햄	12	
			파, 생것	4.8	
			고추장, 개량	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			소금	0.16	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 부리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		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, 제래	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 썰어 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.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	토마토소스스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	32	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 햄, 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	16	
			양송이버섯, 생것	8	
			양파, 생것	4.8	
			올리브유	3.2	
			파프리카, 초록색, 생것	3.2	
		알로에주스	알로에 음료	360	
	아침	건새우주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 건새우를 썬 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 체에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우, 시바새우, 삶아서 말린것	8	
			참기름	8	
			김, 참김, 구운것	3.2	
			참깨, 완개, 볶은것	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	참치마요덮밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 양파와 깻잎은 체 썬다. ③ 그릇에 덮밥을 풀고 참기름을 두른 팬에 넣어 저으면서 익힌다. ④ 팬에 참기름을 두르고 양파와 참치를 넣어 살짝 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ③, ④와 깻잎을 올린 후 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌린다.
			가다랑어, 유지통조림	60	
			달걀, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			마요네즈, 난황	10	
			들깨잎, 생것	6	
			우스터 소스	6	
			콩기름	3	
		양송이된장국	양송이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양송이버섯은 먹기 좋게 잘라놓는다. 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	
	점심	두부장정	두부	72	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	18	
			전분, 감자, 가루	5.4	
			토마토 케첩	5.4	
			고추장, 개량	3.6	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[월]			마늘, 편마늘, 생것	1.8	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 쉰다. 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.
			설탕, 백설탕	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		채소달고기국	달고기, 살코기, 생것	40	① 닭안심을 한입크기로 찢고 밀간에 버무려 10분간 둔다. ② 양배추, 당근을 가늘게 채 썰는다. 대파는 어슷썰는다. ③ 달군 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 닭안심을 넣어 중불에서 2분간 볶은 후 물과 다시마를 넣는다. ④ 끓어오르면 양배추, 당근, 대파를 넣어 13분 끓인 후 다시마를 건져낸다. ⑤ 국간장을 넣어 1분간 끓인 후 부족한 간은 소금으로 더한다.
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 대파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	90	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	5	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 썰는다. 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, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완개, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁가신	찜감자	감자, 대지, 생것	128	① 찜통에 감자를 담아 찜는다.

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	간식	우유	우유	200	
점심	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	80	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복엇국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어, 고춧가루를 넣어 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후추 가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			고춧가루, 가루	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기표고버섯볶음	돼지고기, 살코기, 생것	60	① 돼지고기는 4cm 길이로 채 썬다. ② 생 표고버섯은 0.5cm 두께로 썬다. ③ 양파는 0.5cm 두께로 썰고 오이, 당근은 2cm×0.2cm×0.2cm 크기로 썬다. ④ 다진 마늘, 다진 파, 다진 생강, 간장, 설탕, 참기름, 깨소금을 섞어 만든 양념장에 돼지고기를 재운다. ⑤ 프라이팬에 양념한 돼지고기를 볶다가 생 표고버섯, 양파, 오이, 당근을 넣어 볶는다.
			양파, 생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			마늘 페이스트	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			파, 생것	2	
			생강 페이스트	1	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.6	
		고구마순들깨나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. 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, 채래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[화]		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		차돌박이된장찌개	소고기, 양지(차돌박이), 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 소고기는 적당한 크기로 찢어 냄비에 넣고 볶다가 ①의 육수를 부어 끓인다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘, 양파, 파를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		고등어살카레구이	고등어살, 생것	100	① 고등어살은 적당한 크기로 자른다. ② 전분가루와 카레가루를 섞어 고등어살에 묻힌다 ③ 후라이팬에 식용유를 두르고 노릇하게 익힌다.
			콩기름	4	
			전분, 감자, 분말화한것	2	
			카레 소스, 가루	2	
		참나물무침	참나물, 재배, 생것	63	① 참나물은 대채 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재배	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 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, 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 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식		설탕, 백설탕	0.16	
		피자빵	피자, 슈퍼슈프림 피자, 냉동	80	
		옥수수차	옥수수, 메옥수수, 말린것	1	
	아침	닭고기미역볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 미역은 물에 담가 불린다. ③ 닭고기, 양파, 당근, 마늘, 파는 다지고, 미역은 잘게 썬다. ④ 다진 양파, 파, 마늘, 진간장, 참기름, 올리고당으로 양념장을 만든다. ⑤ 미역은 국간장, 마늘 약간에 무쳐 양념한다. ⑥ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶아 향을 낸 후 닭고기를 볶는다. ⑦ ⑥에 밥과 미역, 양념을 넣어 볶아낸다.
			닭고기, 가슴	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			양파, 생것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	4	
			물엿	3.2	
			미역, 말린것	3.2	
			간장, 제래	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	잡알현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		낙지볶음	낙지, 세발낙지, 생것	80	① 낙지는 손질한 후 적당한 크기로 썬다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 낙지, 양파, 파를 넣고 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			고추장, 개량	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕, 백설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			두부	72	
			숙것, 생것	18	
			파, 생것	2.7	

① 소기는 대형 치마새 채크기 크기로 썰 후 적당량 크기로 썬다.

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[수]		쫄깃두부무침	간장, 채래	0.9	① 쫄깃은 데쳐 찬물에 '영구고' 물기를 뺀 후 '적당한' 크기로 썬다. ② 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짜고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쫄깃, 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	기장밥	멸칼, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		숙주된장국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙주는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		소고기단호박조림	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기와 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 소고기는 청주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 소고기와 단호박을 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 소고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			호박, 단호박, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	27	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
		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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁가식	중편	멸칼떡, 중편	128	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	간식	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	
		사과주스	사과 주스, 무가당	90	
	점심	백미밥	찹쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		느타리버섯찌개	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 썰고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 느타리버섯, 표고버섯을 넣고 끓이다가 파를 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		동태살엿장조림	명태, 동태, 냉동	80	① 동태포는 키친타올로 물기를 제거한다. ② 동태살에 양념장(케첩, 물엿 등)을 넣고 윤기나게 조린다. ③ 마지막으로 다진파를 얹어준다.
			토마토 케첩	8	
			물엿	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			파, 대파, 생것	1	
			생강, 가루	0.6	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[목]	저녁	차조밥	설탕, 백설탕	0.16	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 백미, 생것	80	
		시래기된장국	조, 차조, 도정, 생것	4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		찜닭	닭고기, 성계, 생것	80	① 닭은 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 닭, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		열무나물	열무, 생것	54	① 열무를 씻어서 끓는 물에 찬얼음을 넣고 살짝 데쳐준다. ② 데친 열무는 찬물에 헹궈 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, 찬얼음	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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			망고, 볶은것	3.2	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	견과류	아몬드, 조미, 볶은것	3.2	
			호두, 볶은것	3.2	
		호성요구르트	요구르트, 호성, 플레인	150	
	아침	김가루주먹밥	멸칼, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 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	1.6	
			간장, 깨랑, 양조	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 버린다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
	점심	백미밥	멸칼, 백미, 생것	88	
			닭고기, 성계, 생것	72	
		닭곰탕	파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부양념조림	두부	80	
			간장, 깨랑, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
		얼갈이나물	얼갈이배추, 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	김치, 깍두기	32	
		짜장밥	멸칼, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장소스를 잘 저어주며 끓이고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 태지, 생것	16	
			짜장 소스	16	
			양파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			콩기름	4	
			전분, 감자, 가루	3.2	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[금]	저녁	달걀양파국	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 적당량의 물에 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 굵게 풀고 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 달걀, 양파와 대파를 넣어 끓인다. ④ 참기름을 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			달걀, 생것	40	
			양파, 생것	16	
			파, 생것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		탕수육/과일소스	탕수육	80	① 탕수육은 식용유에 튀겨 기름기를 빼둔다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰다. ③ 냄비에 적당량의 물과 레몬즙, 설탕, 진간장을 넣고 끓이다가 양파, 피망, 과일을 넣어 끓인다. ④ 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑤ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
			사과, 부사(우지), 생것	10	
			키위, 생것	10	
			파인애플, 생것	10	
			양파, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 빨간색, 생것	6	
			레몬 과즙	4	
			설탕, 백설탕	4	
			간장, 제래	2	
			전분, 감자, 가루	2	
		파프리카무침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썰다. ② 간장, 식초, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			간장, 개량, 양조	5.4	
			설탕, 백설탕	3.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			식초, 사과식초	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 결일로 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	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유수박화채	우유	200	① 수박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 우유와 올리고당을 넣고 섞은 후 수박을 넣는다.
			수박, 적육질, 생것	150	
			물엿	2	
	아침	오이참치샌드위치	빵, 식빵, 우유	48	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금을 넣고 절인 후 꼭 짜서 물기를 제거한다. ② 양파는 다진 후 찬물에 담가 매운맛을 제거하고 적당한 크기로 썬다. ③ 참치는 체에 걸러 기름을 제거한다. ④ 그릇에 오이, 양파, 참치를 넣고 마요네즈를 넣어 버무린다. ⑤ 식빵을 펴서 ④를 넓게 얹은 후 식빵을 덮고 적당한 크기로 썰어 제공한다.
			오이, 다다기, 생것	32	
			다량어, 참다량어, 유지통조림	24	
			마요네즈, 전란	8	
			양파, 생것	8	
			소금	0.32	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		호박잎된장국	호박, 잎, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박잎은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썬다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
		소고기가지볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기와 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		땅콩조림	땅콩, 볶은것	24	① 땅콩은 씻어 불려놓는다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 땅콩과 양념을 넣고 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			물엿	1.6	
			참기름	0.32	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	특별무궁	백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			들깨, 말린것	8	
			간장, 제래	4.8	
			파, 생것	4.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[토]	저녁	콩나물국	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		해물찜	오징어, 생것	80	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다. ② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 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.
			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, 깻마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
		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 감자를 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		고구마망탕	고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 찹쌀가루에 식용유를 보아 적당한 오도가 되며 고구마를 넣어 튀기다
			콩기름	3.2	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	고구마죽	물엿	1.6	① 기름을 두르고 고구마를 달고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 달고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 뿌려낸다.
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.8	
		작두콩차	작두, 말린것	2	
16[일]	아침	멸치주먹밥	멸칼, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	16	
			피망, 초록색, 생것	8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	수수밥	멸칼, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	51.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		닭가슴살버터구이	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청경채나물	청경채, 생것	63	① 청경채는 데쳐 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.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		백미밥	멸칼, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		꽃가루배추국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다.
			된장, 개량	12	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	4.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	종자채소국	파, 생것	4.8	③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루로 마무리한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		계육볶음	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			간장, 제래	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		우영잡채	당면, 고구마, 말린것	27	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 피망은 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데쳐 물기를 뺀 후 냄비에 담아 간장, 다진 마늘, 물을 넣어 조리한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파와 피망을 볶는다. ⑤ 그릇에 당면, ③, ④를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			우영, 생것	27	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			간장, 제래	4.5	
			콩기름	4.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	멜론	멜론, 머스크, 생것	160	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	80	
		우유	우유	200	
	사골당면국	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		잡백국물	잡백국물	80	① 파는 송송 썰고 당면은 물에 불린다.. ② 양지고기는 끓는 물에 삶은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 삶은 양지고기, 불린당면, 사골육수를 붓고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 하고 파와 후추로 마무리한다.
			소고기, 양지, 생것	48	
			당면, 말린것	8	
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			두부	80	
			달걀, 생것	20	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[월]	점심	두부스테이크	밀, 중력밀가루	20	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 쥔다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 ②와 두부, 밀가루, 빵가루, 달걀, 소금을 넣고 골고루 섞어 치면 후 동글납작하게 빚는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친 후 돈까스소스와 곁들인다.
			당근, 부리, 생것	10	
			돈까스 소스	10	
			밀, 빵가루	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			소금	0.4	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	27	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 썰다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 썰다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			양파, 생것	9	
			당근, 부리, 생것	7.2	
			식초, 사과식초	5.4	
			파프리카, 초록색, 생것	5.4	
			마요네즈, 난황	2.7	
			포도, 건포도	2.7	
			설탕, 가루	1.8	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	잡알현미밥	잡알, 백미, 생것	80	① 잡알과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		소고기뭇국	소고기, 양지, 생것	48	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선햄, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		달걀장조림	달걀, 생것	60	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고사리나물	고사리, 데친것	63	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 행구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달걀 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치		마늘, 깻마늘, 생것	0.36	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선평, 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	크림리조또	우유	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 베이컨과 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 베이컨과 양파를 넣어 함께 볶는다. ④ ③에 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 ①을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			멸살, 백미, 생것	48	
			베이컨	24	
			양파, 생것	16	
			크림, 유지방 45%	16	
			콩기름	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	3.2	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	새우볶음밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 감자는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 감자, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우, 시바새우, 생것	48	
			감자, 대지, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	24	
			양파, 생것	16	
			파, 대파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
			멸살, 백미, 생것	56	
			참살, 백미, 생것	24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[화]	점심	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		애호박고추장찌개	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 애호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			고추장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		갈치살구이	갈치, 생것	90	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		양배추찜/찜장	양배추, 생것	64	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜는다.
			찜장	3.2	
		오이소박이	김치, 오이 소박이	48	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		쪽파된장국	쪽파, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 쪽파는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		오리불고기	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장, 제래	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	36	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당히 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	7.2	
			설탕, 백설탕	7.2	
			간장, 제래	4.5	
			참기름	0.36	
			배추, 생것	32	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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.
			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	단호박꿀잼	호박, 단호박, 생것	56	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찹쌀에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 찐다.
			꿀	3.2	
		우유	우유	200	
	아침	크로와상	빵, 크로와상	64	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어묵국	오징어, 생것	48	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 썬다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 잘게 썬다. 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, 재래	3.2	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		채소오물렛	달걀, 생것	80	① 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 채소를 넣고 후라이팬에 올려 오물렛을 만든다.
			우유	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	점심	비름나물된장무침	개비름, 생것	63	① 비름은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 비름, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[수]		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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참참가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	32	
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참참, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		버섯맑은국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기채소조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		아몬드잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	18	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 조리한다.
			아몬드, 말린것	18	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			참기름	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			물엿	0.9	
			배추, 생것	32	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	토마토참외샐러드(요거트드레싱)	요구르트, 호상, 플레인	48	① 참외는 씨를 제거하고, 사과와 방울토마토는 적당한 크기로 썬다. ② ①에 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			참외, 씨 제거, 생것	32	
			토마토, 방울토마토, 생것	32	
		옥수수차	옥수수, 메옥수수, 말린것	1	
	아침	햄채소주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런천미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
		차조밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 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, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[목]	점심	닭갈비	고추장, 개량	6	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 고추장, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			들깨잎, 생것	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			물엿	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		고구마채전	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	90	① 고구마를 채썬 후 밀가루, 녹말가루를 넣어 반죽을 만들고 소금을 넣어 간을 한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			콩기름	9	
			밀, 중력밀가루	7.2	
			전분, 감자, 가루	3.6	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 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 절임부터 켜켜이 소를 버리고 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	68.75	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		순두부찌개	두부, 순두부	125	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 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.
			달걀, 생것	12.5	
			양파, 생것	8.75	
			파, 생것	3.75	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.5	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.62	
			소금	0.62	
			고춧가루, 가루	0.25	
			참기름	0.25	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	삼치살조림	후추, 검은후추, 가루	0.12	① 뼈가 없는 삼치살을 준비한다. ② 튀김가루와 전분을 섞어 삼치에 묻힌후, 삼치를 식용유에서 튀긴다. ③ 양념장을 졸인후 삼치를 넣고 만들어 완성한다.
			삼치살, 생것	50	
			밀, 중력밀가루	3.75	
			간장, 개량, 양조	2.5	
			콩기름	2.5	
			설탕, 백설탕	1.25	
			전분, 감자, 가루	1.25	
			청주, 알코올 16%	1.25	
			파, 생것	1.25	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.62	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.38	
			고춧가루, 가루	0.12	
		청경채유자청무침	청경채, 생것	37.5	① 청경채는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	6.25	
			파, 생것	1.88	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.25	
			설탕, 백설탕	0.12	
			소금	0.12	
			식초, 사과식초	0.12	
		깍두기	김치, 깍두기	25	
	저녁간식	백설기	멤찰떡, 백설기	64	
		우유	우유	200	
	아침	잼샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배춧국	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, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기새송이버섯볶음	소고기, 사태(알싸태), 생것	60	① 소고기, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 새송이버섯을 넣고 함께 볶는다.
			큰느타리버섯(새송이버섯), 생것	12	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[금]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		부추양파무침	부추, 재래종, 생것	54	① 부추, 양파는 먹기좋은 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다지고, 파는 송송 찢어준다. ③ 그릇에 찢어둔 다진마늘, 파를 넣고 액젓, 고춧가루, 매실청(또는 설탕), 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			매실청	1.8	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	취나물밥/양념장	멸활, 백미, 생것	80	① 마른 취나물은 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 썬다. ③ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ④ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑤ 취나물밥에 양념장을 곁들인다.
			취나물, 참취, 삶아서 말린것	48	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			파, 대파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
		미소된장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		간장돼지불고기	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		가지무침	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 썬 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 찢고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치		참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	오이비빔국수	국수, 소면, 말린것	64	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양파는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ 소면에 ③을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			간장, 재래	6.4	
			설탕, 백설탕	3.2	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	닭고기주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 닭고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 닭고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 닭고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			완두, 생것	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
		홍미반	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다.

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[토]	점심	감자맑은국	엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			감자, 대지, 생것	48	
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 재래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
		주꾸미볶음	주꾸미, 생것	80	① 주꾸미는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 주꾸미, 양파와 파, 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 공기를 두르고 ④를 넣어 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			공기름	5	
			고추장, 개량	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시금치나물	시금치, 생것	63	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 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, 흰깨, 볶은것	0.18	
		백김치	김치, 백김치	32	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일버, 현미, 생것	4	
		어묵국	어묵, 튀긴것	40	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 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, 조선풀, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	마파두부	소금	0.64	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.
			두부	60	
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	30	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			고추장, 개량	2	
			된장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		아욱나물무침	아욱, 생것	63	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 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 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	수박	수박, 적육질, 생것	120	
		우유	우유	200	
	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	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[일]	점심		버터	8	
			우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		숙주완은국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기강정	돼지고기, 뒷다리, 생것	80	① 돼지고기는 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 돼지고기살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			달걀, 생것	10	
			콩기름	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		진미채무침	오징어, 조미훈제	13.5	① 오징어채는 적당한 크기로 썰어 물에 담가 불린 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만들고 오징어채에 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	2.7	
			파, 실파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			간장, 개량, 산분해	0.54	
			설탕, 백설탕	0.36	
		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 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	설탕, 백설탕	0.16	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 백미, 생것	88	
		배추들깨국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 들깨가루를 넣어 조금 더 끓인다.
			된장, 개량	12	
			들깨, 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		대구살전	대구, 냉동	60	① 가시 제거한 대구살을 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 지진다.
			달걀, 생것	10	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리마늘볶음	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 마늘은 편 썰고 파는 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	간장떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	80	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 넣고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 졸이며 볶는다.
			양배추, 생것	11.2	
			어묵, 튀긴것	9.6	
			간장, 개량, 양조	2.4	
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		알로에주스	알로에 음료	360	
		마늘수고기볶음반	맵쌀, 백미, 생것	80	① 마늘과 쌀은 씻어 밥솥에 넣고 밥을 한다. ② 마늘은 편썰고 양배추, 당근은 다진다.
			마늘, 깐마늘, 생것	16	
			소고기, 등심, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[월]	아침	야생조식·가래잡	양배추, 생것	8	③ 소고기에 찬간장, 참기름을 넣고 양념한다. ④ 콩기름을 두른 팬에 마늘을 볶다가 소고기, 당근, 양배추와 ①을 넣고 볶아준다.
			간장, 개량, 양조	3.2	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	새우간장덮밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 양념과 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑦ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑥을 올린다.
			새우, 시바새우, 생것	80	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		근대된장국	근대, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 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	
		양상추과일샐러드	양상추, 생것	36	① 과일을 먹기 좋게 쪼갠다. ② 양상추는 먹기 좋게 찢어주고 오이, 당근은 한 입 크기로 쪼갠다. ③ 머스터드에 버무려낸다.
			바나나, 생것	18	
			토마토, 방울토마토, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			겨자 페이스트	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 소고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 대게 물기를 빼고 적당한 크기로 쪼갠다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 소고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 수으로 넣고 한소끔 끓인다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		간장, 제재	0.8	⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		옥수수달걀말이	달걀, 생것	90	① 파는 송송 썰어둔다. ② 그릇에 달걀과 소금을 풀고, 옥수수와 파를 넣고 섞어준다. ③ 달군 팬에 기름을 두르고 ②를 부어 계란말이를 만든다. ④ 먹기 좋은 크기로 썬다.
			옥수수, 가당, 통조림	20	
			콩기름	4	
			파, 생것	4	
			소금	2	
		양송이버섯볶음	양송이버섯, 생것	66.6	① 양송이버섯은 먹기 좋게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 양송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	3.6	
			콩기름	1.8	
			간장, 개량, 양조	0.63	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.63	
			참기름	0.63	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	바람떡	멥쌀떡, 개피떡	96	
		우유	우유	200	
	아침	햄치즈샌드위치	빵, 식빵	64	① 식빵에 햄과 치즈를 올린 후 식빵을 겹쳐 먹기 좋은 크기로 잘라 먹는다.
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 통밀버, 현미, 생것	4	
		유부맑은국	두부, 유부	16	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가스오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			청주, 알코올 16%	8	
			간장, 제재	3.2	
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	
		삼겹살파프리카구이	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	① 돼지고기와 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파프리카를 넣어 한번 더 구운 뒤 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			상추, 적하계, 생것	36	
			오이, 휘청, 생것	36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[화]	점심	상추오이무침	파, 생것	2.7	① 상추는 적당한 크기로 썰고, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 쪽갓을 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 재래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어, 유지통조림	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		소고기토마토조림	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기와 토마토는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 소고기와 토마토를 넣고 센 불에서 조리한다. ④ ③의 소고기가 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			토마토, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		애호박볶음	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 애호박을 넣어 볶는다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	
		호랑요구르트	요구르트, 호랑, 플레인	150	
	아침	두부주먹밥	매콤, 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 뭉친다.
			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	백미밥	매콤, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. 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	
		닭가슴살데리야끼조림	닭고기, 가슴, 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 파, 마늘은 다져서 준비하고, 양파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 그릇에 다진마늘, 파, 간장, 물엿(올리고당)을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 양파와 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			마늘, 생것	1	
			파, 대파, 생것	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 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 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 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
2026. 8월			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰다. ② 찜통에 단호박을 담고 쪄다.
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	64	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. 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, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부달걀부침	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①의 두부에 밀가루, 달걀을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	20	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
		미역줄기볶음	미역, 줄기, 생것	27	① 미역줄기는 물에 여러 번 헹군 후 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 미역줄기를 넣어 함께 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	컵케이크	컵케이크	64	
		우유	우유	200	
	아침	식빵/말기잼	빵, 식빵	48	
			말기, 잼	8	
		우유	우유	200	
		옥미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
			팽이버섯, 생것	24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[목]	점심	팽이버섯맑은국	파, 생것	4.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		고등어살무조림	고등어, 생것	90	① 고등어살은 적당한 크기로 찢다. 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	
		도토리묵김무침	도토리묵	180	① 도토리묵은 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 당근, 김을 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			간장, 제래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			김, 참김, 말린것	0.72	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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	
	조깅살맑은국	백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		조깅살맑은국	바지락, 통조림	64	① 조깅살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 무는 적당한 크기로 나박썰기한다. ④ 냄비에 무를 넣고 복다가 ①을 넣고 물을 부어 끓인다. ⑤ ④에 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기가지볶음	소금	0.8	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.
			돼지고기, 등심, 생것	60	
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		폴면채소무침	국수, 폴면, 말린것	81	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 헹은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	복숭아	복숭아, 백도, 생것	80	
	아침	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 채소를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			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	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		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	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[금]	점심		다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금, 천일염, 소금꽃	0.48	
		간장닭강정	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		둘깨무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			둘깨, 말린것	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		토마토소스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	80	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 햄, 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	40	
			양송이버섯, 생것	30	
			베이컨	20	
			양파, 생것	20	
			올리브유	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
		소고기수프	소고기수프, 가루	8	
		마카로니샐러드	오이, 취청, 생것	16	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 깍둑썰기 한다. ③ 옥수수 켄에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 전란	12.8	
			파스타, 마카로니, 말린것	11.2	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			소금, 천일염	0.8	
			파슬리, 말린것	0.16	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	찐옥수수	옥수수, 단옥수수, 생것	80	① 찌통에 옥수수를 담아 찐다.
		우유	우유	200	
	아침	핫케이크	밀, 팬케이크가루	40	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
			우유	32	
			달걀, 생것	16	
			콩기름	3.2	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		맑은꽃게탕	게, 꽃게, 생것	64	① 꽃게는 손질하여 4등분한다. ② 애호박은 반달썰기하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 붓고 다시마를 넣어 육수를 끓인 후 된장을 푼다. ⑤ ④에 애호박, 양파, 꽃게를 넣고 끓이다가 다진 마늘과 파를 넣는다. ⑥ ⑤에 소금을 넣어 간을 한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			된장, 개량	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			소금	0.32	
		채소달걀찜	달걀, 생것	60	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찌통에 넣어 찐다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		점심	근대, 생것	63	① 근대는 대충 천으로 세척 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			된장, 개량	3.24	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[토]		근대된장무침	파, 생것	2.7	① 근대는 대저 잔줄에 '영구고' 줄기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 근대, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	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 잔줄에 2~3번 '영구고' 채에 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, 엄절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		콩비지찌개	비지	48	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
	저녁	돈육부추볶음	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	① 돼지고기와 부추는 적당한 크기로 썬다. 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 부추를 넣고 함께 볶는다.
			부추, 재래종, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		건파래무침	파래, 말린것	18	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			식초, 사과식초	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	들기름약국수	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, 깨랑, 양조	1.6	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.6	
			파, 쪽파, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.48	
		옥수수차	옥수수, 메옥수수, 말린것	1	
	아침	유부초밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여섯하께 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	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	
		기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		백없는돈육감자탕	돼지고기, 뒷다리, 생것	48	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 발라 준비한다. ③ 갯잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 갯잎과 들깨가루로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	8	
			배추, 가을 재배, 생것	8	
			된장, 개랑, 찹쌀용	4.8	
			들깨잎, 생것	4.8	
			파, 대파, 생것	4.8	
			간장, 개랑, 양조	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.6	
			맛술	1.6	
			고춧가루, 가루	0.8	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.8	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[일]	점심		들깨, 말린것	0.32	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		맛살채소전	게맛살	30	① 맛살, 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게전을 부친다.
			밀, 중력밀가루	30	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		고구마순나물	고구마, 줄기, 생것	63	① 고구마순은 데쳐 찬물에 행구고 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, 재래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	맑은콩나물국		콩나물, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	소불고기	소고기, 안심(안심살), 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 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 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 부리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.5	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참깨브로콜리무침	브로콜리, 생것	54	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 ①을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 익서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
	새우젓, 육젓, 토굴, 염절임		0.48		
	생강, 부리줄기, 생것		0.16		
	설탕, 백설탕		0.16		
저녁간식	우유미숫가루	우유	300	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.	
		보리, 미숫가루	30		
		설탕, 백설탕	5		
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
			멜발, 백미, 생것	110	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다.
			돼지고기, 목심(목심살), 생것	60	
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 부리, 생것	20	

2026년 8월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[월]	점심	카레라이스	양파, 생것	20	② 돼지고기와 채소는 '적당한 크기'로 '잘고', 가래기두는 물에 '살' 끓여준다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 끓여 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			오박, 애오박, 생것	20	
			카레, 가루	10	
			콩기름	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
		맑은장국	가다랑어 육수	8	① 파는 송송 썬다. ② 냄비에 물을 붓고 가다랑어 육수를 넣고 끓인다. ③ ②에 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			파, 실파, 생것	8	
			간장, 제래	0.8	
		춘권튀김	만두, 고기 만두, 냉동	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 멸치, 건다시마로 육수를 낸다. ② 김치를 먹기 좋은 크기로 썰어 육수에 넣고 끓여준다. ③ 한소끔 끓으면 양파, 마늘, 대파를 넣고 끓여 소금으로 간한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	7.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			다시마, 말린것	0.48	
			소금	0.32	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	100	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			청주, 알코올 16%	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	45	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짠다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑깨 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			간장, 제래	0.54	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.18	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	꿀토마토	토마토, 생것	160	① 토마토를 적당한 크기로 썬다. ② ①에 올리브유, 꿀을 뿌려 제공한다.
			꿀, 잡화	8	
			올리브유	3.2	