

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[토]	저녁	참치마요덮밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 달걀에 채소를 넣어 풀고, 식용유를 두른 팬에 저으면서 익힌다. ④ 그릇에 밥을 담고, ③의 달걀과 참치를 올린다. ⑤ 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌리고, 김가루를 올려 낸다.
			다랑어, 유자통조림	40.5	
			달걀, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	4.05	
			콩기름	2.7	
			김, 조미김, 구운것	1.35	
			우스터 소스	1.35	
		김치국	김치, 배추 김치	27	① 냄비에 물을 붓고 다사마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		두부스테이크	두부	67.5	① 두부는 으갠 후 면보에 넣어 물기를 꼭 짰다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. 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	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상	85	
		참외	참외, 생것	135	① 먹기 적당한 크기로 썬다.

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		복엿국	명태, 복어, 말린것	10.8	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 복어와 당근을 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		고구마닭조림	닭고기, 생것	81	① 닭고기는 적당한 크기로 토막내고 고구마는 작게 썬다. ② 진간장, 설탕, 맛술, 마늘, 파를 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 닭과 ②의 양념장을 넣고 조리다가 고구마를 넣고 윤기나게 조리한다.
			고구마, 생것	20.25	
			파, 대파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.27	
			설탕, 백설탕	0.27	
			맛술	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		아욱나물무침	아욱, 생것	47.25	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	2.02	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		마늘빵	빵, 마늘빵	47.25	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		다시마양파국	양파, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			다시마, 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		맛살스크램블에그	달걀, 생것	81	① 계맛살, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 계맛살, 양파를 볶다가 ②를 넣어 저어주며 익힌다.
			계맛살	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		고추장감자조림	감자, 대지, 생것	114.75	① 감자는 적당한 크기로 썬 후 5분정도 물에 담가두어서 전분을 제거한다. ② 대파는 큼직하게 자르고, 마늘은 다져서 준비한다. ③ 다른 용기에 고추장, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 함께 넣고 골고루 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고, 감자를 넣고 약 2분 가량 볶은 후 적정량의 물, 양념장을 모두 넣어 끓인다. ⑤ 감자가 익으면 파를 넣어 2분 정도 끓인 후 불을 끄고 깨를 뿌려낸다.
			고추장, 개량	6.75	
			마늘, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼/호상발효유	요구르트, 호상	114.75	
			시리얼, 옥수수	27	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[수]	저녁	차돌박이채소볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 차돌박이(소고기)는 적당한 크기로 찢는다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썰는다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 차돌박이, 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			차돌박이, 생것	40.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		미소장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		단호박범벅	호박, 단호박, 생것	114.75	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐 후 으깬다. ② 마요네즈와 건포도를 넣고 골고루 섞는다.
			포도, 건포도	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	새우토마토스파게티	새우, 중하, 생것	40	① 새우는 손질하여 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ③ 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ④ 팬에 올리브유를 두르고 새우, 양파, 파프리카, 양송이버섯을 넣고 볶은 후 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ⑤ 스파게티면을 넣고 살짝 볶아준다.
			스파게티, 말린것	30	
			토마토 소스	20	
			양송이버섯, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 생것	10	
			올리브유	2.5	
		우유	우유	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		콩나물국	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, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		돈채버섯볶음	돼지고기, 생것	40.5	① 깨끗하게 손질한 느타리버섯을 살짝 데친 후 찬물에 헹구 물기를 꼭 짜고 먹기 좋게 찢는다. ② 당근, 양파, 피망은 채 썰다. ③ 콩기름을 두른 프라이팬에 모든 재료를 볶는다. ④ 양념재료와 굴소스로 간을 하고 접시에 담아낸다.
			굴 소스	13.5	
			느타리버섯, 데친것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			양파, 생것	4.05	
			콩기름	4.05	
			피망, 생것	2.7	
			참기름	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.68	
		도토리묵무침	도토리묵	162	① 도토리묵은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 도토리묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		들깨미역국	미역, 말린것	6.75	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			들기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		고등어살양념조림	고등어, 생것	60.75	① 고등어는 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 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		고사리나물	고사리, 말린것	47.25	① 마른 고사리의 경우 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 다진파를 볶다가 고사리를 넣고 볶는다. ③ 간장과 참기름, 깨로 간하여 볶는다.
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			파, 생것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		거봉	포도, 거봉, 생것	67.5	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	60.75	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 넣고 끓인다. ② 갈비가 익으면 무와 대파를 넣고 육수를 우려 낸다. ③ 갈비와 무는 건져 적당한 크기로 썰고 육수는 식혀서 기름을 걷어낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진 마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓이다가 불린 당면을 넣어 한소끔 끓인다.
			당면, 말린것	13.5	
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		대구살전	대구, 생것	60.75	① 대구살은 소금으로 밑간한다. ② ①에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	20.25	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		섞박지	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		꿀호떡	빵, 잼빵	67.5	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[월]	저녁	완두콩밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		어묵곤약국	어묵, 튀긴것	20.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금과 간장으로 간을 한다.
			곤약, 판형, 생것	13.5	
			무, 조선했, 생것	9.45	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			소금	0.54	
		비엔나조림	비엔나, 소시지	54	① 비엔나는 칼집을 내준다. ② 끓는 물에 살짝 데쳐준다. ③ 양파와 당근은 먹기 좋은 크기로 썰어준다. ④ 토마토 케첩, 간장, 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 냄비에 비엔나와 양파, 당근을 넣고 양념장을 부어 조리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			토마토 케첩	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
		연두부샐러드 (오리엔탈드레싱)	두부, 연두부	54	① 연두부는 먹기 좋은 크기로 자른 뒤 면보를 이용해 수분을 제거한다. ② 김은 구운 후 부숴 김가루를 만들고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 연두부를 담고 김을 올린 후 소스를 곁들인다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			김, 참김, 말린것	0.27	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.27	
			올리브유	0.27	
			식초, 사과식초	0.14	
			참기름	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	백설기	맵쌀떡, 백설기	108	① 적당한 크기로 잘라 제공한다.
		우유	우유	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		근대된장국	근대, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기두루치기	돼지고기, 목심, 생것	54	① 돼지고기, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양념한 돼지고기를 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			고추장, 개량	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
		쪽파숙주나물무침	숙주나물, 생것	40.5	① 숙주와 쪽파는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 쪽파, 다진마늘을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 쪽파, 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	마들렌	마들렌	67.5	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[수]	저녁	하이라이스	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고 하이라이스분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 당근을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 하이라이스가루를 푼 물을 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			돼지고기, 생것	40.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			카레, 가루	13.5	
			콩기름	2.7	
		달걀국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		새우살버터구이	새우, 시바새우, 생것	67.5	① 새우는 손질 후 적당한 크기로 찢는다. ② 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 팬에 버터를 두르고 새우살과 채소를 볶는다.
			피망, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			버터	2.7	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	전옥수수	옥수수, 생것	54	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		무챱국	무, 조선무, 생것	47.25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		소고기당면불고기	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
			당면, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		미역줄기당근채볶음	미역, 염장, 데친것	40.5	① 염장미역줄기는 찬물에 담궈 염분기를 제거한다. ② 염분기 제거 후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. ③ 당근, 양파는 손질하여 곱게 채썬다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 미역줄기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. ⑥ ⑤에 참기름을 넣어 무치고 참깨를 올린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		꿀토마토	토마토, 생것	135	① 토마토를 적당한 크기로 썬다. ② ①에 올리브유, 꿀을 뿌려 제공한다.
			꿀, 잡화	6.75	
			올리브유	2.7	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[금]	저녁	잡쌀밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	
			잡쌀, 백미, 생것	6.75	
		닭곰탕	닭고기, 삶은것	67.5	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고 닭살과 국물을 함께 낸다.
			양파, 생것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			대추야자, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		열무김치	김치, 열무 김치	27	
		오징어초무침	오징어, 생것	54	① 오징어는 손질한 후 끓는 물에 넣어 익힌 후 건져 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 배는 채썰고 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 오이, 당근, 배를 살짝 볶아낸다. ⑤ 불에 ①, ④을 담고 양념과 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			배, 생것	20.25	
			오이, 다다기, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	2.02	
			고춧가루, 가루	1.35	
			콩기름	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			식초, 사과식초	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
		납작만두	만두, 납작만두	50	① 식용유를 두른 팬에 납작만두를 구워 낸다.
			콩기름	2	
	저녁간식	수박화채	수박, 적육질, 생것	135	① 수박은 적당한 크기로 썬다. ② 우유와 올리고당을 혼합하고 수박을 담아낸다.
			우유	135	
			물엿	2.7	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 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.
			수수, 도정, 생것	4.05	
		감자국	감자, 대지, 생것	40.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		훈제오리구이	훈제오리고기	60.75	
		파프리카콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	54	
			파프리카, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
		복숭아	복숭아, 천도, 생것	150	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[수]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 닭은 통후추, 마늘, 청주를 넣고 삶아 건져내어 결대로 찢고 닭육수는 면보에 걸러 냉장고에 넣어둔다. ② 오이, 당근은 채썬다. ③ 닭육수에 진간장, 소금, 설탕, 식초, 참기름, 깨를 넣어 간한다. ④ 소면은 삶아 1인 분량으로 돌돌 말아준다. ⑤ 그릇에 소면을 넣고 닭고기와 채소를 올린 다음 육수를 부어 완성한다.
		초계국수	국수, 소면, 말린것	74.25	
			닭고기, 성계, 생것	40.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			오이, 취청, 생것	13.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			식초, 사과식초	1.35	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		물만두/양념장	물만두, 냉동	54	① 끓는 물에 물만두를 넣고 익힌다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 산분해	1.35	
			식초, 사과식초	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	190	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		느타리버섯찌개	느타리버섯, 생것	20.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고 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	9.45	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		순살가자미찜	가자미, 생것	47.25	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜낸다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜낸다.
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			깨소금, 가루, 볶은것	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.35	
			맛술	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	1.35	
			소금	0.68	
		베이컨브로콜리볶음	브로콜리, 생것	33.75	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 베이컨은 적당한 크기로 썰고 마늘은 얇게 편 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 베이컨을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 브로콜리를 넣고 조금 더 볶다가 후춧가루로 마무리한다.
			베이컨	20.25	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.07	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
저녁간식	꿀가래떡		멥쌀떡, 가래떡	108	① 가래떡과 꿀을 함께 낸다.
			꿀, 잡화	4.05	
	우유		우유	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		맑은배춧국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		고추장불고기	돼지고기, 생것	40.5	① 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ② 양파와 양배추, 돼지고기는 적당한 크기로 찢다. ③ 그릇에 고추장, 고춧가루, 간장, 설탕, 다진 마늘을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 양파, 양배추, 파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 콩기름을 두른 팬에 넣고 볶은 후 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	10.12	
			양배추, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			고추장, 재래	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.27	
			설탕, 백설탕	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
		우영조림	우영, 생것	47.25	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 간장, 올리브오일, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조려낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	피자빵	피자, 냉동	81	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[토]	저녁	달걀대파볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 당근과 대파는 잘게 다진다. ③ 간장, 참기름, 후추를 섞어 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진 마늘을 볶다가 대파, 당근을 넣어 볶는다. ⑤ 대파와 당근이 익으면 달걀을 풀어 볶는다. ⑥ 팬에 밥, 양념, 깨를 넣고 볶아낸다.
			달걀, 생것	40.5	
			파, 대파, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참기름	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		미소장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 일식(미소)	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		해물완자전	완자, 새우, 냉동	60.75	① 팬에 식용유 두르고 해물완자를 올려 굽는다.
			콩기름	3.38	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	바나나우유	우유, 바나나맛	200	
		식빵	빵, 식빵	54	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[월]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		무채콩나물국	콩나물, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 콩나물과 무채, 다진파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20.25	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		소고기찜스테이크	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 후추로 밑간을 한다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 스테이크소스, 케첩, 설탕, 적당한량의 물을 넣어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 다진마늘과 목살을 볶다가 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 고기가 익으면 소스를 넣고 조리한다.
			피망, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			양송이버섯, 생것	4.05	
			토마토 케첩	2.7	
			돈가스 소스	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		가지무침	가지, 생것	47.25	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찌 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진마늘, 다진파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			간장, 재래	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		찐고구마	고구마, 찐것	100	① 고구마는 깨끗이 씻는다. ② 찜통에 고구마를 넣고 찐다.

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		순두부백탕	두부, 순두부	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			달걀, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭다리살양념구이	닭고기, 다리	67.5	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 올리고당을 넣어 소스를 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ②의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	4.05	
			물엿	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		오이나물초무침	오이, 취청, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 다진마늘, 설탕, 식초, 참기름, 간장으로 양념장을 만든다. ③ 양념장에 오이를 넣고 무쳐낸다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 쌀식초	0.68	
			참기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		머핀	빵, 잉글리쉬 머핀	67.5	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[수]	저녁	유부볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀 후 적당한 크기로 자른다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶은 후 밥, 유부를 넣고 볶는다. ④ 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 볶는다.
			두부, 유부	27	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			피망, 생것	13.5	
			참기름	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장, 채래	1.35	
			소금	1.35	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.35	
		단배추된장국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		짜장떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	54	① 떡, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당한량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 떡, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양배추, 생것	6.75	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			고추장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			파, 대파, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.41	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	멜론	멜론, 생것	135	
		우유	우유	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		새알미역국	찹쌀, 가루	27	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 찹쌀가루는 익반죽하여 새알 모양으로 만든다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 미역을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 새알을 넣고 끓인다. ⑤ 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		참치달걀전	가다랑어, 유지통조림	54	
			달걀, 생것	27	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	40.5	① 어묵과 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 간장, 올리고당, 참기름, 깨, 다진 마늘로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 양념장, 채소를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼/호상발효유	요구르트, 호상	85	
			시리얼, 옥수수	20	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[금]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		새우살된장국	새우, 시바새우, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 새우는 손질하여 적당한 크기로 찢다. ③ 채소는 적당한 크기로 찢다. ④ ①에 새우와 채소를 넣어 끓인다.
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기양배추볶음	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 양배추, 양파는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 양배추와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	27	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		상추나물	상추, 로메인, 생것	47.25	① 상추는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 상추, 다진파, 다진마늘을 담고 간장으로 간을 한 후 골고루 버무린다. ③ 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		잼샌드위치	빵, 식빵	54	① 빵에 잼을 바른 후 다른 빵으로 덮는다.
			딸기, 잼	6.75	② 먹기 좋은 크기로 찢다.

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		유부우동	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 고명으로 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, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
		닭가슴살데리야끼구이	닭고기, 가슴, 생것	54	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ③의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	감자튀김/케첩	감자 튀김, 튀긴것	54	① 팬에 식용유를 두르고 감자튀김을 튀긴다.
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	2.7	
		우유	우유	200	

2026년 8월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[월]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		안매운육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진마늘을 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 얼갈이배추와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 파는 적당한 크기로 썬다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 숙주, 얼갈이배추, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			숙주나물, 생것	6.75	
			얼갈이배추, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		마파두부조림	두부	54	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기, 목심, 생것	27	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진마늘을 담고 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		카스텔라	빵, 카스텔라	81	