

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[화]	아침	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		새우채소볶음	새우, 시바새우, 생것	60	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 파, 마늘, 당근을 볶다가 새우를 넣고 볶는다. ④ ③에 양파를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근무침	연근, 생것	36	① 연근은 등갈래 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 연근, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			식초, 사과식초	1.8	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 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 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 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			멥쌀, 백미, 생것	80	
			닭고기, 가슴, 생것	60	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	굴소스닭가슴살덮밥	당근, 부리, 생것	10	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소스와 닭가슴살을 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	8	
			콩기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩가루배춧국	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 콩가루로 마무리한다.
			된장, 개량	12	
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	72	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	복숭아	복숭아, 백도, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	달걀당근볶음밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 그릇에 달걀은 풀고, 당근은 적당한 크기로 찢는다. ③ 식용유를 두른 팬에 당근을 볶다가 달걀을 저어가며 볶는다. ④ 밥을 넣어 볶은 후 참기름과 소금으로 간을 한다.
			달걀, 생것	64	
			당근, 부리, 생것	32	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차	100	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엷쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소고기, 안심(안심살), 생것	60	
			당근, 부리, 생것	15	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[수]	점심	소불고기	양파, 생것	15	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 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 쪄 후 적당한 크기로 찢는다. 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, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리며 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
	두부맑은국	두부	두부	64	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무와 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		삼치, 생것	삼치, 생것	100	
			간장, 제래	4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	삼치살데리야끼구이	콩기름	4	① 삼치살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 삼치살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굵은 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕, 백설탕	2	
		파프리카콘샬레드	옥수수, 가당, 통조림	63	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파,파프리카는 잘게 썰는다. ② 그릇에 통조림옥수수, 양파, 파프리카를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마요네즈, 난황	9	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	치즈케이크	케이크, 치즈 케이크	64	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	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	
		부추맑은국	부추, 제채종, 데친것	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썰는다. 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 다진마늘과 소금, 부추를 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 하고 파를 넣는다.
			파, 생것	4.8	
			다시마, 생것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		오리주물럭	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, 제채	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	27	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제채	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[목]			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 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어묵국	오징어, 생것	64	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			고춧가루, 가루	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		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, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			양배추, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	

① 양배추는 대략 한모에 생것으로 무기로 썰 후 적당한 크기로 썰는다.

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		양배추나물	마늘, 깐마늘, 생것	0.36	① 양배추는 대개 찬물에 영구고 절기를 낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 버무리며 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			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, 얼절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	짜장떡볶이	면쌀떡, 가래떡	80	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 어묵, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 짜장가루, 물을 넣고 골고루 섞으며 볶는다.
			양파, 생것	11.2	
			어묵, 튀긴것	9.6	
			짜장 소스	8	
			파, 생것	2.4	
			콩기름	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
		보리차	보리차	1.25	
	아침	소고기주먹밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당한량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 소고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 소고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			완두, 생것	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차	100	
			멸살, 백미, 생것	80	
			돼지고기, 등심, 생것	50	
			느타리버섯, 생것	10	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[금]	점심	돼지고기잡채덮밥	당근, 부리, 생것	10	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ④ 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ⑤ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑦ 그릇에 ②, ③, ⑥을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다. ⑧ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑦을 올린다.
			당면, 고구마, 말린것	10	
			시금치, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 제래	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			참깨, 된깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		애호박된장국	호박, 애호박, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		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 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		감자고로케	감자, 대지, 생것	48	① 당근, 양파는 다지고, 옥수수에는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 썬 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으편다. ③ ②에 당근, 양파, 옥수수, 후춧가루, 소금을 넣어 골고루 섞는다. ④ ③을 적당한 크기로 동글게 빚어 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 묻힌다. ⑤ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ④를 넣어 노릇하게 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			달걀, 생것	8	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			옥수수, 가당, 통조림	8	
			밀, 빵가루	4.8	
			밀, 중력밀가루	4.8	
			콩기름	4.8	
			소금	0.32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	흑미밥	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	80	
		아욱맑은국	아욱, 생것	32	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썰다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.4	
			된장, 개량	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		닭갈비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	6	
			들깨잎, 생것	5	
			물엿	5	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			청주	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		청포묵김무침	녹두묵	45	① 청포묵은 3cm×2cm×1cm 크기로 썰어 끓는 물에 데쳤다가 찬 물에 헹군다. ② 다진 마늘, 진간장, 올리브유, 참기름, 깨소금을 넣어 양념장을 만든다. ③ 김은 구운 후 부셔서 김가루로 만든다. ④ 청포묵, 김가루에 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 제재	1.8	
			김, 참김, 말린것	0.54	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.18	
			참기름	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.02	
		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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		무지개떡	엿쌀떡, 무지개떡	128	
	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 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다지기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		사골찜국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 찜물을 땀다. ② 찜물을 땀 사골과 잡뼈에 넉넉히 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓어오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 국물을 따뜻하게 끓인다. ⑤ 파는 송송 썰어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	100	① 돼지갈비는 찬물에 담귀 찜물을 땀 후 데쳐 물기를 땀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			청주	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		도라지나물	도라지, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 끓는 물에 데치고 물기를 땀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 도라지를 넣고 볶다가 파, 마늘, 소금, 간장을 넣어 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[토]			소금	0.18	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선풀, 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	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯된장국	느타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 찢는다. 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	
		고등어살엿장조림	고등어, 생것	60	① 고등어살은 적당한 크기로 찢어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주	4	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	

2026년 9월 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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	배	배, 신고, 생것	80	
	아침	햄채소주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기를 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			공기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차	100	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 통밀버, 현미, 생것	4	
		근대얇은국	근대, 생것	32	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썰다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.4	
			된장, 개량	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		소고기숙주볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. 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 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			공기름	5	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[일]	점심		마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자채당근볶음	감자, 대지, 생것	72	① 감자와 당근은 적당한 크기로 채 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새우맑은국	새우, 시바새우, 생것	64	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부찜/김치볶음	두부	80	① 두부는 데친 후 적당한 크기로 썰다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶다가 참기름을 넣어 마무리하고 두부와 함께 곁들인다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			호박, 애호박, 생것	63	
			참기름	2.7	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		애호박나물	파, 생것	2.7	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 제빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
	저녁간식	췌바나나우유	감치, 췌바	32	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			우유	160	
		견과류	바나나, 생것	80	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			망고, 볶은것	3.2	
			아몬드, 조미, 볶은것	3.2	
			호두, 볶은것	3.2	
	아침	찰보리밥	밥, 찰보리	48	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		홍합탕	홍합, 생것	32	① 홍합은 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 무를 넣어 볶다가 홍합을 넣고 물을 부어 끓이다가 파와 마늘을 넣고 소금으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 쉰다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		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 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 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	
		아욱나물무침	아욱, 생것	63	① 아욱은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 쉰다. 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, 제래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[월]	저녁		참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 쪽갓, 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 어묵을 넣어 끓인다. ④ ③에 쪽갓과 파를 넣어 조금 더 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			쪽갓, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		제육볶음	돼지고기, 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, 재래	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.2	
		취나물무침	취나물, 참취, 생것	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 취나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	128	
		옥수수차	옥수수, 말린것	2	
			멥쌀, 백미, 생것	80	
			달걀, 생것	48	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[화]	아침	백김치볶음밥	김치, 배추 김치	32	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 백김치는 물기를 짜고, 적당한 크기로 찢는다. ③ 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 그릇에 풀어 준다. ④ 팬에 식용유를 두르고 파와 다진마늘, 양파를 볶다가 백김치를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 달걀을 풀어주며 볶는다. ⑥ 간장과 참기름으로 간하여 볶은 후 김가루와 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			콩기름	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			김, 참김, 말린것	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
		보리차	보리차	200	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		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 우춍가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		임연수국	임연수어, 생것	60	① 임연수는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		표고버섯나물	표고버섯, 참나무재배, 생것	63	① 표고버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 표고버섯, 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, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		소고기부추볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 부추, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 우춍가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 부추, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			소고기, 등심, 생것	60	
			부추, 재래종, 생것	20	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	두부된장국	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썰는다. ③ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썰는다. ④ 육수에 호박, 양파, 두부를 넣어 끓이고, 마지막에 된장을 풀어 살짝 더 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	24	
			두부	11.2	
			양파, 생것	6.4	
			된장, 개량, 찹쌀용	3.2	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선풀, 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	
		단호박꿀찜	호박, 단호박, 생것	56	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썰는다. ② 찜통에 단호박을 담고 단호박에 꿀을 올린 후 쪄낸다.
			꿀	3.2	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64	① 튀김냄비에 공기를 뚫고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	프렌치토스트	빵, 식빵	64	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	16	
			우유	8	
			콩기름	1.6	
		우유	우유	200	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀떡, 가래떡	48	
			미역, 말린것	4.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[수]	점심	조랭이떡미역국	참기름	2.4	① 떡은 불려 말랑하게 한다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 떡을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		콩나물돈육불고기	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	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추숙찜/찜장	양배추, 생것	63	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 쪄 후 찜장을 곁들인다.
			찜장	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		복어죽국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 깍둑 썰기 하고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 무와 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭가슴살데리야끼조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 찢고 데친 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 ③의 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살을 넣고 소스를 끼얹으며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			물엿	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
		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, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치	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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	토마토스파게티	토마토 소스	112	① 피망은 잘게 다지고 양송이버섯은 편 썬다. ② 끓는 물에 천일염을 넣고 스파게티면을 10분 정도 삶아 건져낸다. ③ 달군 팬에 올리브유를 두르고 돼지고기와 후춧가루를 넣고 볶다가 준비된 토마토소스를 넣고 함께 끓인다. ④ 토마토소스가 끓기 시작하면 양송이버섯, 피망을 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ ④에 삶아놓은 스파게티면을 넣고 소스가 잘 스며들도록 볶아 낸 뒤 파슬리가루를 뿌려 완성한다.
			파스타, 스파게티, 말린것	48	
			돼지고기, 앞다리(푸리살), 생것	8	
			양송이버섯, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			올리브유	0.8	
			파슬리, 말린것	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1.5	
	아침	참치주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유지방조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.32	
		작두콩차	작두, 말린것	2	
	달걀찜국	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		달걀찜국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[목]	점심	두부부침/양념장	후추, 검은후추, 가루	0.16	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 두부와 함께 곁들인다.
			두부	80	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			파, 생것	3	
			간장, 제래	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
		깻잎나물	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, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	깍치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		가지양파국	가지, 생것	16	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 가지는 반달썰기 하여 준비한다. ③ 양파는 껍질을 제거한 후 깨끗이 씻어 채 썰어 준다. ④ 육수에 다진 마늘을 넣어 끓이다 양파, 가지를 넣어 끓여낸 후 소금과 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			다시마, 말린것	0.96	
			간장, 제래	0.48	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.48	
			소금	0.32	
		소고기잡살구이	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰어 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 잡살가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			잡쌀, 가루	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 콩기름을 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	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	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 찢는다. 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요구르트, 호상, 플레인	150	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리, 생것	75	
	아침	미니와플	밀, 팬케이크가루	24	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 와플팬에 버터를 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	8	
			우유	8	
			버터	2.4	
		우유	우유	200	
		개살볶음밥	멸살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 개맛살은 적당한 크기로 찢고 파와 당근은 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 파와 당근을 볶은 후 개맛살을 넣어 살짝 볶다가 풀어 놓은 달걀을 넣고 저으며 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣어 함께 볶고 간장으로 간을 한 후, 참기름으로 마무리한다.
			개맛살	30	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
		무채양파국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무와 양파는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[금]	점심		마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		땅콩우영조림	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	9	
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			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 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, 조선풀, 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, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	11[금]	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯맑은국	노타리버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 노타리버섯은 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, 제래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭가슴살칠리소스볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞어 칠리소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 닭가슴살을 넣고 볶다가 파와 칠리소스를 넣어 골고루 버무리며 볶고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	10	
			토마토 케첩	8	
			콩기름	3	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			양배추, 생것	27	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	코울슬로샐러드	양파, 생것	9	① 양배추는 1cm×1cm 크기로 썬다. ② 양파, 당근, 청 피망은 0.5cm×0.5cm×0.5cm 크기로 썬다. ③ 마요네즈, 설탕, 소금, 식초를 넣어 소스를 만든다. ④ 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 건포도에 소스를 버무린다.
			당근, 뿌리, 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	
		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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 초선무, 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	간장떡볶이	멸활떡, 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	
		과채주스	과일채소 음료	200	
	아침	우영주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우영은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우영과 양념을 넣어 약한 불에서 조리한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우영, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차	200	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[토]	점심	다시마뚝국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 나박썰기한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 채 썬 다시마, ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 태멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		코다리조림	명태, 코다리, 반건조	80	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 찢른다. ② 무는 나박썰기, 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 고추장, 물엿, 설탕, 고춧가루, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	6	
			파, 생것	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			물엿	2	
			고춧가루, 가루	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		매추리알샐러드	매추리알, 생것	45	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 사과, 배, 오이, 파프리카를 1cm X 1cm크기로 작게 썬다. ③ 넓은 볼에 매추리알과 ②를 모두 넣고 마요네즈소스를 잘 섞어 준다. ④ 건포도를 위에 살짝 뿌리고 완성한다.
			마요네즈, 전란	5.4	
			배, 신고, 생것	5.4	
			사과, 부사(우지), 생것	5.4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		오이, 취정, 생것	5.4	
			포도, 건포도	0.9	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		두부찌개	두부	64	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 끓이다가 애호박, 양파, 파와 두부를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	11.2	
			호박, 애호박, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		간장해물찜	새우, 시바새우, 생것	30	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우와 홍합은 손질하여 물기를 뺀다. ② 미나리, 콩나물은 적당한 크기로 썰고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 청주, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ①을 담고 물을 부은 후 양념을 풀어 끓이다가 콩나물을 얹고 뚜껑을 덮어 콩나물 숨이 죽을 때까지 끓인다. ⑤ ④에 미나리를 넣고 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 넣어 농도를 맞춰 조금 더 끓인다.
			오징어, 생것	30	
			홍합, 생것	30	
			미나리, 물미나리, 생것	15	
			콩나물, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			청주	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
		단호박전	호박, 단호박, 생것	126	① 단호박은 껍질을 벗겨 가늘게 채낸다. ② 채썬 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ④ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
			밀, 부침가루	27	
			콩기름	5.4	
			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 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, 물미나리, 생것	0.96	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	바람떡	엿쌀떡, 개피떡	96	
		우유	우유	200	
	아침	채소달걀토스트	달걀, 생것	48	① 양배추와 당근은 다진다. ② 달걀을 풀어 ①을 넣고 식용유를 두른 팬에 굽는다. ③ 식빵에 달걀찜을 바르고 ②를 올려 낸다.
			빵, 식빵	48	
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			말기, 찜	8	
			콩기름	3.2	
		우유	우유	200	
	점심	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		청경채완은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 찌다. 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, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	100	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 찌다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장, 재래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[일]	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		소고기장독독이	소고기, 앞다리(꾸리살), 생것	60	① 소고기는 핏물을 닦고 5cm 길이로 가늘게 채썬다. ② 작은 볼에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 섞는다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 중간 불에서 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 더 볶는다. ⑤ 올리브오일, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			간장, 개량, 양조	6	
			간장, 제래	6	
			맛술	6	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			참기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			물엿	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근육임자소스무침	연근, 생것	36	① 연근은 적당한 크기로 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. ② 볼렌더에 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	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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	
			우동, 생것	89.6	
			양배추, 생것	44.8	
			새우, 시바새우, 생것	22.4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	해물양배추볶음우동	숙주나물, 생것	22.4	① 우동면을 삶아 찬물에 식혀 건져낸다. ② 새우, 오징어는 깨끗하게 씻어 준비하고 양배추, 양파, 당근은 채를 썰어놓고 숙주는 꼬리를 제거하여 손질한다. ③ 콩기름을 두른팬에 마늘과 찢어둔 당근과 양파, 양배추를 볶다가 새우를 넣고 간장, 굴소스, 물엿, 후추로 간을 한다. ④ ③에 우동과 숙주, 참기름을 넣고 볶아 마무리한다.
			오징어, 생것	22.4	
			당근, 뿌리, 생것	11.2	
			양파, 생것	11.2	
			간장, 제래	2.24	
			굴소스	2.24	
			참기름	2.24	
			물엿	1.12	
			콩기름	1.12	
			마늘, 생것	0.56	
		보리차	보리차	200	
	아침	건새우죽먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 건새우를 센 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, 원개, 볶은것	1.6	
		보리차	보리차	200	
	점심	백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새우맑은국	새우, 시바새우, 생것	64	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진 마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		브로콜리달걀볶음	브로콜리, 생것	70	① 브로콜리는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익히다가 브로콜리를 넣고 함께 볶은 후 소금으로 간한다.
			달걀, 생것	60	
			콩기름	5	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추사과무침	상추, 적하계, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[월]		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 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 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯찌개	느타리버섯, 생것	16	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	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기김치볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣어 볶는다. ③ ②에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			김치, 배추 김치	20	
			콩기름	5	
			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 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 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	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
저녁간식		모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		우유	우유	200	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상주는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스해도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상주, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		채개장	무, 조선무, 생것	24	① 무는 껍질을 벗긴 뒤 깨끗하게 씻어서 한 입 크기로 나박썰고, 숙주, 파는 깨끗하게 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. ② 숙주는 뜨거운 물에 한 번 데친다. ③ 데친 고사리는 한 번 씻은 뒤 한 입 크기로 자른다. ④ 냄비에 물을 붓고 멸치, 다시마로 육수를 낸 뒤 멸치와 다시마는 건져낸다. ⑤ ④에 무, 숙주, 데친 고사리, 파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 국간장, 소금으로 간을 한다. ⑥ 참기름, 후추를 넣어 마무리한다.
			고사리, 말린것	16	
			숙주나물, 생것	16	
			파, 생것	1.6	
			간장_재래	0.8	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			소금	0.48	
			참기름	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.32	
		소고기장조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 겉대로 썰는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		오이부추무침	부추, 재래종, 생것	63	① 부추, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이, 다다기, 생것	25.2	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[화]		배추김치	설탕, 백설탕	0.18	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.
			배추, 생것	32	
			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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			멸쌔, 백미, 생것	80	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	
저녁		닭고기카레라이스	감자, 대지, 생것	20	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 닭고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 끓어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			카레, 가루	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쫄쫄 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
		실파미소장국	파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		채소튀김	밀, 튀김가루	27	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			콩기름	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			파, 쪽파, 생것	9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다.
			무, 조선했, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			고춧가루, 가루	0.96	③ 가루, 양념, 배추 소를 만든다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	진옥수수	옥수수, 단옥수수, 생것	80	① 찜통에 옥수수를 담아 찜다.
		알로에주스	알로에 음료	180	
	아침	소고기주먹밥	멸활, 백미, 생것	56	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기는 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 소고기와 간장, 설탕을 넣어 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 소금, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	72	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젓은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			들깨, 말린것	4	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
		오징어볶음	오징어, 생것	80	① 오징어, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 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	
			콩기름	5	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[수]		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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸일부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 감찬 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		고구마샐러드	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	126	① 고구마를 썬 후 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으깬다.
			마요네즈, 난황	9	
	저녁	백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
		대구살조림	대구, 생것	80	① 대구살은 적당한 크기로 썰어 우춧가루로 밑간한다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘과 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 ②를 깔고 양념의 반을 끼얹고 ①을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			양파, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			청주	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	126	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹일으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	키위	키위, 생것	80	
		호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	100	
	아침	우유	우유	200	
		잼치즈모닝빵	빵, 모닝빵	64	① 빵에 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 썬다.
			치즈, 체다	32	
			딸기, 잼	4.8	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부된장국	호박, 애호박, 생것	24	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썬다. ③ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썬다. ④ 육수에 호박, 양파, 두부를 넣어 끓이고, 마지막에 된장을 풀어 살짝 더 끓인다.
			두부	11.2	
			양파, 생것	6.4	
			된장, 개량, 찌개용	3.2	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		소갈비찜	소고기, 갈비, 생것	100	① 소갈비는 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 소갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			청주	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무생채	무, 조선무, 생것	56	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[목]			소금	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 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, 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 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		백없는돈육감자탕	돼지고기, 뒷다리, 생것	60	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 깻잎과 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 깻잎과 들깨가루로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	10	
			배추, 생것	10	
			된장, 개량, 찌개용	6	
			들깨잎, 생것	6	
			파, 대파, 생것	6	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			고춧가루, 가루	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
			들깨, 말린것	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		크래미채소볶음	깨끗이 씻은	64	① 크래미는 한입 크기로 썰는다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 파, 마늘, 당근을 볶다가 크래미를 넣고 볶는다. ④ ③에 양파를 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		건파래자반	파래, 말린것	4.8	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			설탕, 백설탕	1.6	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.8	
			올리브유	0.8	
			참기름	0.8	
			소금, 천일염	0.32	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	백설기	멸활떡, 백설기	128	
		작두콩차	작두	1	
	아침	치즈주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 우춍가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈, 체다	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	100	
	점심	판동돼지고기덮밥	멸활, 백미, 생것	90	① 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 알개 슬라이스 한다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 한입 크기로 썬다. ⑤ 돼지고기는 밀간(계란원자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. ⑥ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑦ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑧ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑨ 불을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
			돼지고기, 뒷다리, 생것	80	
			양파, 생것	20	
			달걀, 난백, 생것	10	
			전분, 감자, 가루	10	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			간장, 개량, 양조	5	
			마늘, 편마늘, 생것	4	
			파, 생것	4	
			식초, 사과식초	2	
			참기름	2	
			소금, 천일염	1	
			김치, 배추 김치	24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[금]		유부김치국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 김치는 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘을 넣어 끓이다가 김치와 파를 넣어 함께 끓이다 유부를 넣고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		양상추샐러드(레몬드레싱)	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 레몬은 즙을 내고 껍질을 잘게 다진다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			레몬, 생것	8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		군만두	만두, 고기 만두, 냉동	72	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.2	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애호박얇은국	호박, 애호박, 생것	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 찌다. ③ 파는 송송 찌다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			양파, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			소금	0.8	
		닭볶음탕	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 행귀 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 설탕, 간장, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 끓고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			감자, 대지, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		열무나물무침	열무, 생것	63	① 열무는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찌다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 열무, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	깍두기	김치, 깍두기	32	
		시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
	아침	사과샐러드빵	달걀, 생것	48	① 달걀은 삶아 으갠다. ② 사과는 껍질을 잘 씻고, 껍질째 작게 자른다. ③ 볼에 으갠달걀, 사과, 마요네즈, 후추, 레몬즙을 넣고 잘 섞는다. ④ 모닝빵은 반을 가르고, 안에 내용물을 채워 넣어 제공한다.
			모닝빵	48	
			사과, 생것	32	
			마요네즈, 전란	9.6	
			유기농 레몬즙	0.48	
			후추, 검은색, 가루	0.16	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		김국	김, 돌김, 말린것	4.8	① 멸치, 건새우로 육수를 낸 후 건져낸다. ② 쪽파는 먹기 좋게 썬다. ③ 알뒀로 살짝 구운 김을 위생팩에 넣어 부순다. ④ ①에 재료들을 넣고 끓이고 간장, 참기름으로 간 한다.
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	1.6	
			참기름	1.6	
			파, 쪽파, 생것	0.8	
			간장, 제래	0.32	
		참치제소볶음	가다랑어, 유지방조림	60	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	5	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연두부/육임자소스	두부, 연두부	96	① 블렌더에 검정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ② 그릇에 연두부를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈, 난황	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	
			참기름	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			다슬기, 생것	32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[토]	저녁	다슬기된장국	부추, 재래종, 생것	16	① 냄비에 다슬기, 된장, 물을 넣고 삶은 후 체에 받쳐 식히고 비늘로 다슬기살을 뺀다. ② 부추와 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②, ③을 넣고 끓인다.
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		치즈달걀찜	달걀, 생것	100	① 볼에 달걀을 풀고 약간의 물, 소금을 넣고 섞는다. ② 치즈, 쪽파는 0.3cm 크기로 다진다. ③ 냄비에 ①, ②를 섞은 후 익혀 완성한다.
			치즈, 모짜렐라	20	
			파, 쪽파, 생것	10	
			소금	0.4	
		오이나물	오이, 다지기, 생것	40	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.6	
			파, 생것	1.6	
			간장, 재래	0.48	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.16	
			소금	0.16	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 일등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	베이컨크림리조토	엠폴, 백미, 생것	80	① 쌀은 깨끗이 씻어 물려 놓는다. ② 깨끗이 씻은 양파, 당근과 베이컨은 한입크기로 잘게 다진다. ③ 달군 팬에 버터를 두르고 베이컨, 양파, 당근을 볶다가 쌀을 넣어 볶는다. ④ 쌀이 투명해지면 물을 붓고 끓인다. ⑤ 밥이 익으면 우유와 생크림을 붓고 파마산치즈를 넣는다. ⑥ 천일염, 후춧가루로 간하고 걸쭉해 질 때 까지 볶아 완성한다.
			크림	48	
			베이컨	32	
			우유	24	
			양파, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	6.4	
			치즈, 파마산	2.24	
			버터	1.12	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			소금, 천일염	1.12	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		매실차	매실청	3	
	아침	다진유부주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ ④를 적당한 크기로 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 재래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차	100	
	점심	족미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 족미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 족미버, 현미, 생것	4	
		안매운김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 흐르는 물에 살짝 씻은 후 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		동갈비구이	돼지고기, 삼겹살(동갈비), 생것	80	① 동갈비는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 청주, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 물엿, 후추를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 동갈비에 ②의 양념을 버무려 재워둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장, 개량, 양조	3	
			콩기름	3	
			청주	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			물엿	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		파프리카양파볶음	양파, 생것	16	① 파프리카와 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 양파와 파프리카를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파프리카, 노란색, 생것	16	
			파프리카, 빨간색, 생것	16	
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			콩기름	0.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[일]			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		애호박새우젓국	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, 새우젓을 넣고 끓인 후 파를 넣는다.
			양파, 생것	8	
			새우젓, 염절임	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		닭강정	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, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		감자조림	감자, 대지, 생것	64	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	2.4	
			파, 생것	2.4	
			물엿	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
		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 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	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 옥젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	240	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	24	
			설탕, 백설탕	4	
	아침	미니약과	과자, 약과	40	
		단팥빵	빵, 팥빵	96	
	점심	우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀양파국	달걀, 생것	40	① 적당량의 물에 건더기마로 육수를 낸다. ② 달걀은 곱게 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	
		소고기표고버섯볶음	소고기, 등심, 생것	70	① 소고기와 표고버섯은 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 표고버섯을 넣고 볶는다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 생것	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	1	
		탕평채	녹두묵	160	① 청포묵, 당근은 채 썰는다. ② 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	22.4	
			당근, 뿌리, 생것	5.6	
			간장, 재래	3.2	
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[월]		배추김치	참쌀, 가루	1.28	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 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 결임으로 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	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 청국장을 풀어 끓이고 애호박, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			청국장	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		파리고추메추리알장조림	메추리알, 생것	60	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.
			고추, 파리고추, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		애물파전	밀, 중력밀가루	24	① 오징어, 새우, 조갯살, 양파, 쪽파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 밀가루, 부침가루, 소금, 달걀을 넣어 섞고 ①을 넣어 반죽한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 둥글납작하게 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			오징어, 생것	24	
			파, 쪽파, 생것	24	
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			새우, 윈다리새우, 생것	12	
			조개, 살조개, 생것	12	
			콩기름	8	
			소금	0.32	
			소고기, 살코기, 생것	32	
			스파게티, 말린것	16	
			양상추, 생것	8	
			파프리카, 노란색, 생것	8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	불고기샐러드파스타	간장, 개량, 양조	3.2	① 끓는 물에 올리브유, 소금을 넣어 스파게티면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 양상추, 노란파프리카는 적당한 크기로 썰다. ③ 소고기는 소금, 후추로 간하여 팬에 굽는다. ④ 다진 마늘, 올리브유, 진간장, 식초, 케첩, 설탕, 소금, 후추를 섞어 소스를 만든다. ⑤ 스파게티면에 ②의 채소와 소스를 넣고 버무리고 구운 소고기, 파마산가루로 마무리한다.
			올리브유	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			토마토 소스, 케첩	1.6	
			소금	0.8	
			치즈, 파마산	0.8	
		과채주스	과일채소 음료	100	
	아침	두부소보로덮밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 밥을 짓는다. ② 두부는 물기를 제거 후 으깨고 당근은 다진다. ③ 간장, 설탕, 다진 마늘, 깨소금, 후추를 섞어 양념장을 만든다. ④ 팬에 기름을 두르고 다진 파를 넣고 볶다가 두부, 당근을 넣고 볶는다. ⑤ 두부의 물기가 어느정도 날아가면 양념장을 넣고 볶는다. ⑥ 밥위에 볶은재료를 올린다.
			두부	48	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			파, 생것	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			콩기름	0.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.32	
			후추, 검은색, 가루	0.16	
		보리차	보리차	100	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		꽃게탕	게, 꽃게, 생것	64	① 꽃게는 손질하여 4등분하고, 무는 깍둑썰기한다. ② 애호박은 반달썰기하고, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 마늘, 고춧가루, 된장, 소금을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 무와 양념을 넣고 끓이다가 꽃게, 애호박, 양파, 파를 넣고 함께 끓인다.
			무, 조선무, 생것	24	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			된장, 개량	4.8	
			고춧가루, 가루	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			소금	0.32	
		가장달걀비	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② ㉠ ㉡에 ㉢을 넣고 다진 마늘, 가장 청조, 물엿, 호춧가루로 버무리다
			감자, 태지, 생것	20	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	8	
			들깨잎, 생것	5	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[화]	점심	미나리나물	물엿	5	① 식재료 ①을 찌고 ②를 기름, 간장, 참깨, 참기름을 넣어 볶는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			파, 생것	5	
			콩기름	4	
			청주	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	56	① 미나리는 대채 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		배추김치	참깨, 원개, 볶은것	0.16	
			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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 버르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			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 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	크림 수프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림수프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		돈까스/소스	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈까스소스와 곁들인다.
			콩기름	20	
			달걀, 생것	10	
			돈까스 소스	10	
			밀, 빵가루	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		양배추샐러드(딸기드레싱)	양배추, 생것	32	① 양배추는 채 썬다. ② 레몬은 즙을 내고 딸기를 으갠다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			딸기, 설탕, 생것	8	
			올리브유	1.6	
			레몬 과즙	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
	저녁간식	으깬고구마범벅	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	56	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으갠다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 데친다. ③ 으깬고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	8	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			포도, 건포도	3.2	
		우유	우유	200	
	아침	식빵토스트/딸기잼	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		소고기랑국	소고기, 양지, 생것	48	① 냄비에 무는 적당한 크기로 썰어 소고기,참기름을 넣고 볶는다. ② 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 자작하게 넣어 끓인다. ③ 두부, 파를 넣고 소금을 간을 맞춘다.
			두부	24	
			무, 조선무, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
		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 용근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		아욱나물무침	아욱, 생것	56	① 아욱은 데쳐 찬물에 헹구고 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	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[수]	저녁	백미밥	엿쌀, 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 고춧가루, 콩나물과 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			말치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		깻잎참치전	가다랑어, 유지방조림	50	① 깻잎, 피망, 양파, 당근은 곱게 다진다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ③ 다진 채소와 참치의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루를 조금 넣어 뭉친다. ④ 재료를 둥글게 빚어 밀가루, 달걀 순으로 일혀 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			들깨잎, 생것	6	
			밀, 중력밀가루	6	
			양파, 생것	6	
			콩기름	6	
			피망, 초록색, 생것	6	
			소금	0.2	
		무청나물	무청, 생것	56	① 무청은 잘 씻성 물에 데친 후 물기를 꼭 쥔다. ② 먹기 좋은 크기로 적당히 썬다. ③ 무청, 다진파, 다진마늘을 넣고 소금, 간장으로 간을 한다. ④ 잘 버무린 후 마지막에 참깨를 뿌려준다.
			간장, 제래	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.32	
		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 결임부터 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	
	저녁간식	약밥	찹쌀떡, 약식	64	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1	
			엿쌀, 백미, 생것	40	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	11.2	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	밥새우주먹밥	당근, 뿌리, 생것	6.4	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 밥새우는 후라이팬에 넣고 살짝 볶아서 믹서로 갈아준다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 살짝 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥, 밥새우, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			양파, 생것	6.4	
			파프리카, 초록색, 생것	6.4	
			콩기름	1.6	
			참기름	0.64	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		보리차	보리차	100	
	점심	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		순두부찌개	두부, 순두부	160	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썰는다. 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	16	
			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	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기떡찜	돼지고기, 앞다리, 생것	60	① 돼지고기는 찬물에 담귀 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 떡은 물에 불려 말랑하게 한다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜낸다. ⑥ ⑤에 떡을 넣어 골고루 섞으며 살짝 더 익힌다.
			멥쌀떡, 가래떡	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			청주	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			가지, 생것	56	
			파, 생것	8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[목]		가지볶음	간장, 개량, 양조	4.8	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진마늘을 볶는다. ③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ④ 깨를 뿌려낸다.
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 얼절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		호박익힌장국	호박, 익, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 호박익은 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	
		갈치살무조림	갈치, 생것	60	① 갈치는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 갈치를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
		파프리카잡채	당면, 고구마, 말린것	16	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 양파, 파프리카를 차례로 볶는다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파, 생것	8	
			파프리카, 노란색, 생것	8	
			파프리카, 빨간색, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			간장, 제래	4.8	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			참깨, 원깨, 볶은것	0.16	
		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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	찐감자	감자, 대지, 생것	128	① 찌통에 감자를 담아 찐다.
		우유	우유	200	
	아침	찐빵	빵, 찐빵, 팔	80	
		우유	우유	200	
	달걀채소볶음밥		멸살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 우춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	60	
			양파, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			콩기름	7	
			간장, 제래	3	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	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, 깎마늘, 생것	0.8	
	점심		배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[금]		배추김치	참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	
		바나나사과키위샐러드	바나나, 생것	80	① 바나나, 사과, 키위는 생과일 소독 한 후 흐르는 물에 헹군다. ② 바나나, 사과, 키위는 사방 2cm 크기로 깎둑 썰다. ③ 볼에 2의 재료를 넣고 플레인요구르트를 넣어 버무린다.
			사과, 부사(우지), 생것	56	
			키위, 생것	40	
			요구르트, 호상, 플레인	16	
	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		사골떡국	잡백국물	160	① 김은 구운 후 부식 김가루를 만든다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 사골육수를 붓고 떡국떡을 넣어 끓인다. ④ ③에 ①을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리하고 김가루를 곁들여 올린다.
			멥쌀떡, 가래떡	120	
			파, 생것	4.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		동그랑땡	동그랑땡, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		삼색나물	고사리, 말린것	11.2	① 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ② 고사리는 굵은 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다.
			시금치, 생것	11.2	
			콩나물, 생것	11.2	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
			소금	0.32	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	송편	엿살떡, 송편, 깨	128	
		식혜	식혜, 켄	200	
	아침	유부초밥	엿살, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 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	100	
	점심	백미밥	엿살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭곰탕	닭고기, 생것	72	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부버섯스테이크	두부	60	① 두부는 물기를 꼭 짜서 으낸다. ② 표고버섯, 양파는 잘게 다진다. ③ 으갠 두부와 버섯, 양파를 섞어 모양을 빚어 밀가루, 달걀, 빵가루 순으로 튀김옷을 입힌다. ④ 팬에 기름을 넣고 180도의 식용유에 튀겨 돈가스소스를 얹어 배식한다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 빵가루	20	
			돈까스 소스	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			표고버섯, 배지재배, 대, 생것	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			후추, 흰색후추, 가루	0.2	
		무조림	무, 조선무, 생것	56	① 무는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 무를 넣어 볶는다. ④ ③에 양념을 넣고 끓이다가 약간 불로 줄여 조린다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	2.4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[토]		배추김치	물엿	1.6	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.
			배추, 생것	32	
			무, 조선풀, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 통일벼, 현미, 생것	4	
		배추맑은국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 쉰다. 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	
		삼겹살구이	돼지고기, 삼겹살(삼겹살), 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 쉰다. ② 팬에 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		상추겉절이	상추, 적상추, 생것	56	① 상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.6	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단감	감, 생것	80	
	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 쉰다. 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, 유지방조림	24	
			마요네즈, 전란	8	
			양파, 생것	8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[일]			소금	0.32	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	19.2	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장_재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		새우살채소볶음	새우, 각시원새우, 생것	80	① 새우살은 등 쪽의 내장을 이주시개로 빼낸 뒤 반으로 가른다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 1.5cm 크기로 깍둑 썰는다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶다가 새우, 피망을 넣어 볶는다. ④ ③이 어느 정도 익으면 천일염으로 간을 하고 참기름, 깨소금을 넣어 완성한다.
			양파, 생것	14	
			피망, 초록색, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			콩기름	2	
			깨소금, 가루, 볶은것	1	
			소금, 천일염	1	
			참기름	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		진미채무침	오징어, 조미훈제	12	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	2.4	
			파, 실파, 생것	2.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			간장, 개량, 산분해	0.48	
			설탕, 백설탕	0.32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추들깨국	부추, 두메부추, 생것	48	① 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 1cm정도로 자른다. ③ ①의 육수에 자른 부추를 넣어 끓인다. ④ ③에 다진마늘, 파와 들깨가루를 넣고 끓인다.
			무, 조선했, 생것	24	
			간장, 개량, 산분해	4.8	
			멸치 육수	3.2	
			다시마 육수	2.4	
			속갓, 생것	1.6	
		닭봉구이	닭고기, 날개, 생것	100	① 닭봉은 적당한 크기로 찢어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			청주	4	
			콩기름	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.8	① 팬을 달구고 김을 올려 앞뒤로 굽는다.
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토글, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	갯잎비빔국수	국수, 소면, 말린것	96	① 소면은 삶은 후 찬물로 행궤 물기를 뺀다. ② 갯잎, 오이, 당근, 양배추는 곱게 채썬다. ③ 껌질을 제거한 사과, 파인애플은 믹서기에 갈아준다. ④ 고추장, 식초, 레몬즙, 참기름, 다진마늘, 갈아놓은 사과, 파인애플을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 소면과 오이, 양배추, 양념장을 넣고 골고루 비벼준 뒤 마지막에 갯잎을 올리고 통깨를 뿌려 완성한다.
			들깨잎, 생것	8	
			양배추, 생것	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			고추장, 재래	4.8	
			사과, 부사(후지), 생것	4.8	
			파인애플, 생것	4.8	
			식초, 양조	3.2	
			참기름	2.4	
			레몬, 생것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.32	
		작두콩차	작두	1	
28[월]	아침	김가루주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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	100	
	점심	흑미밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엷쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		김치어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 김치는 적당한 크기로 찢다. ③ 어묵과 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘을 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.16	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢다.
			파, 생것	20	
			마늘, 깬마늘, 생것	6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	6	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		가지들깨나물	가지, 생것	56	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	4.8	
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		달걀국	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	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
			가자미, 생것	60	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	순살가자미찜	파, 대파, 생것	20	① 가자미는 잘 다듬어 칼집을 내어 소금을 뿌려 놓는다. ② 손질한 가자미는 물에 한 번 씻어 찜솥에 넣고 5~10분 찜다. ③ 양념장은 설탕, 맛술, 참기름, 다진마늘, 깨소금을 넣고 간장을 넣은 뒤 물을 3스푼 넣고 섞는다. ④ ②에 양념장을 고루 발라준 뒤 한번 더 찜다.
			간장, 개량, 양조	4	
			깨소금, 가루, 볶은것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			소금	1	
		오이배무침	배, 싹고, 생것	40	① 오이는 적당한 크기로 썰어 소금에 절여둔다. ② 배도 적당한 크기로 썬다. ③ 소금에 절여진 오이를 찌서 그릇에 배와 섞는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			오이, 다다기, 생것	40	
			식초, 사과식초	4.8	
			설탕, 백설탕	3.2	
			소금, 굵은소금	3.2	
			참기름	2.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	2.4	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
		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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	마들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
		우유	우유	200	
	아침	밤식빵	빵, 식빵	80	
		우유	우유	200	
		백미밥	찹쌀, 백미, 생것	88	① 찹을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			얼갈이배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			된장, 개량	6.4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[화]	점심	얼갈이된장국	파, 생것	4.8	② 얼갈이는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
		오리불고기	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 찢다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 풍기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			풍기름	6	
			간장, 제래	4	
			마늘, 편마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		연근조림	연근, 생것	32	① 연근은 등골게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			물엿	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참기름	0.32	
		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 찢다. 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		간장주꾸미덮밥	멸활, 백미, 생것	100	① 손질한 주꾸미를 살짝 데쳐 한입 크기로 잘라 준비한다. ② 팬에 기름을 두른 후 파를 넣어 파기름을 낸 후 양파, 당근을 볶는다. ③ 물엿, 간장, 참기름, 다진마늘, 맛술을 섞어 양념장을 만든다. ④ 양념장과 주꾸미를 넣어 볶는 후 밥에 볶은 낙지를 덮어준다.
			주꾸미, 생것	100	
			물엿	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			양파, 생것	6	
			참기름	4	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 편마늘, 생것	3	
			맛술	2	
			파, 대파, 생것	2	
		사골당면국	잡백국물	80	① 파는 송송 썰고 당면은 물에 불린다. ② 양지고기기는 끓는 물에 삶은 후 적당한 크기로 찢는다. ③ 냄비에 삶은 양지고기, 불린당면, 사골육수를 붓고 한소끔 끓인 후 소금으로 간을 하고 파와 후추로 마무리한다.
			소고기, 양지, 생것	48	
			당면, 고구마, 말린것	8	
			파, 생것	2.4	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		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 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 겹일부터 켜켜이 소를 바르고 겹임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		숙주김가루무침	숙주나물, 생것	56	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬을 달구고 김을 올려 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ④ 그릇에 숙주나물, 김, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.64	
			마늘, 편마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 찢는다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 검정깨로 마무리한다.
			콩기름	16	
			물엿	8	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.16	
		동글레차	동글레차	125	
			엿쌀, 백미, 생것	64	
			새우, 대하, 생것	32	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	새우애호박볶음밥	호박, 애호박, 생것	12.8	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 새우는 껍질과 내장을 제거한 뒤 후추와 청주로 버무린다. ③ 애호박, 양파, 당근, 대파는 다진다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 ②의 새우를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 당근, 양파, 애호박을 넣고 볶은 뒤 밥, 진간장, 참기름을 넣고 골고루 볶는다.
			양파, 생것	9.6	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			파, 대파, 생것	3.2	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
		보리차	보리차	100	
	점심	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		닭개장	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 찢는다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선풀, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 데친것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기가지볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기와 가지는 적당한 크기로 찢는다. 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 가지를 넣고 함께 볶는다.
			가지, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		브로콜리숙회(흑임자소스)	브로콜리, 생것	56	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			마요네즈, 난황	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			참깨, 감정깨, 볶은것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[수]		배추김치	참기름	0.16	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 참참기름과 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, 조선무, 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		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우렁이된장국	우렁이, 눈우렁이, 생것	32	① 우렁이는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 부추와 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②, ③을 넣고 끓인다.
			부추, 재래종, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		당근달걀말이	달걀, 생것	100	① 당근, 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	30	
			파, 생것	6	
			콩기름	4	
			소금	0.2	
		도라지진미채무침	도라지, 뿌리, 생것	40	① 도라지는 굵은 소금물에 데쳐 물기를 제거하고 적당한 크기로 썰다. ② 진미채는 먹기 좋은 크기로 찢어둔다. ③ 팬에 다진마늘, 설탕, 깨, 참기름, 고추장, 소량의 물을 넣고 골여 양념장을 만든다. ④ 진미채와 도라지에 양념장을 섞어 무쳐낸다.
			오징어, 포, 조미하여 말린것	16	
			고추장, 개량	1.6	
			마늘, 깎마늘, 수입산, 생것	0.8	
			설탕, 가루	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 원색, 볶은것	0.8	
			소금, 굵은소금	0.16	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
저녁간식		우유	우유	200	
		사과	사과, 부사(우지), 생것	80	

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------

2026년 9월 아동복지시설 표준레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
----	----	-----	------	-------------	------