

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		감자고추장찌개	감자, 대지, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 감자를 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			양파, 생것	9.45	
			고추장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		간장돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기는 진간장, 매실청과 다진마늘 양념장에 채워 둔다. ② 양파, 당근과 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 양념한 돼지고기와 채소를 섞어 익힌다.
			매실청	20.25	
			부추, 채래종, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 산분해	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.02	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추, 생것	47.25	① 깨끗이 씻은 양배추를 찜통에 넣고 찐다. ② 찐 양배추를 먹기 좋은 크기로 자르고 쌈장과 함께 제공한다.
			쌈장	9.45	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	단팥빵	빵, 팥빵	54	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[수]	저녁	짜장밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰는다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		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, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		치킨텐더	닭고기, 가슴, 생것	40.5	① 닭가슴살을 적당한 크기로 썰 후 우유에 담가 둔다. ② 우유에 담가 둔 닭가슴살을 건져 소금, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀을 넣고 섞어 반죽을 만들고 ②의 닭가슴살에 골고루 묻힌 후 빵가루를 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			우유	40.5	
			콩기름	13.5	
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 빵가루	6.75	
			밀, 튀김가루	6.75	
			소금	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	블루베리	블루베리, 생것	67.5	
		호상발효유	호상, 플레인	85	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[목]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		들깨미역국	미역, 말린것	6.75	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. 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, 채래	0.68	
			들기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		새우살칠리소스조림	새우, 시바새우, 생것	54	① 새우살은 손질하여 준비하고, 양파와 피망은 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 양파, 피망, 새우를 넣고 볶는다. ③ 케첩, 고추장, 설탕, 간장, 식초, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			토마토 케첩	3.38	
			콩기름	1.35	
			고추장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			간장, 백설탕	0.41	
			식초, 현미식초	0.27	
		가지전/양념장	가지, 생것	47.25	① 가지는 적당한 두께로 어슷썰고 소금으로 간을 한다. ② 가지에 밀가루, 달걀물을 묻힌 후 식용유를 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 간장, 참기름, 식초로 양념장을 만든다.
			달걀, 생것	13.5	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	3.38	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			식초, 참기름	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	볶음우동	국수, 우동, 생것	90	① 우동면과 숙주는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근과 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장과 설탕으로 간한다.
			숙주나물, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 생것	10	
			간장, 참기름	2	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	0.5	
		우유	우유	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[금]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		떡국	멥쌀떡, 가래떡	54	① 냄비에 건다시마와 멸치를 넣고 끓여 국물을 낸다. ② 떡을 육수에 넣고 끓인다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. ④ 파와 달걀물을 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 간장, 참기름으로 간을 하고 김을 고명으로 올린다.
			달걀, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			참기름	0.68	
			김, 참김, 말린것	0.41	
			다시마, 말린것	0.27	
		갈치살구이	갈치, 생것	60.75	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		참나물사과무침	참나물, 재배, 생것	40.5	① 참나물, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 생것	20.25	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	200	
		사과	사과, 생것	67.5	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[토]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	40.5	① 갈비는 찬물에 담가 핏물을 뺀 후 끓는 물에 갈비를 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, 다진마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓여낸다.
			무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		두부부침/양념장	두부	54	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.
			콩기름	6.75	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			파, 생것	2.02	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		열무된장무침	열무, 생것	47.25	① 열무는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 열무, 당근, 다진 마늘을 담고 된장과 설탕으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			된장, 재래	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		밤식빵	빵, 식빵	81	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		부추맑은국	부추, 재래종, 생것	33.75	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 부추는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 부추를 넣어 조금 더 끓이고 간장으로 간 한다.
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		오리주물럭	오리고기, 살코기, 생것	80	① 오리고기, 깻잎, 양파, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 고추장, 고춧가루, 진간장, 올리고당, 참기름, 청주를 섞어 양념장을 만든다. ③ 오리고기에 양념장 반을 넣고 버무려 재운다. ④ 식용유를 두른 팬에 ③의 오리고기를 볶다가 깻잎, 양파, 대파, 남은 양념장을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	7	
			들깻잎, 생것	5	
			파, 생것	5	
			물엿	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			청주	2	
			콩기름	2	
			간장, 개량, 양조	1.5	
			참기름	1	
			고춧가루, 가루	0.5	
		느타리버섯볶음	느타리버섯, 생것	47.25	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 참기름	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	포마김밥	멥쌀, 백미, 생것	40.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썰다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			단무지, 염절임	4.05	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			시금치, 생것	4.05	
			김, 참김, 말린것	1.35	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			소금, 참기름	0.68	1.
			콩기름	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
			달걀, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		어묵잡채	당면, 고구마, 말린것	27	① 채소와 어묵은 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ③ 식용유를 두른 팬에 어묵과 채소를 볶는다. ④ ③에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 생것	6.75	
			간장, 재래	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		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	두유	두유, 대두	200	
		삶은달걀	달걀, 생것	55	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[수]	저녁	돼지고기우영덮밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰어 소금 밑간을 한다. ③ 우영은 적당한 크기로 썬 뒤 끓는 물에 데쳐서 행궈 다진다. ④ 당근, 양파, 대파는 다진다. ⑤ 간장, 굴소스, 올리브오일, 참기름, 물을 넣고 양념을 만들어준다 ⑥ 기름을 두른 팬에 돼지고기, 우영, 당근, 양파, 대파를 볶는다. ⑦ 전분과 물을 1:1 비율로 만들어서 ⑥에 조금씩 넣으면서 농도를 확인한다. ⑧ 소스가 걸쭉해지면 밥 위에 얹는다.
			돼지고기, 앞다리	40.5	
			우영, 생것	27	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			굴 소스	1.35	
			콩기름	1.35	
			참기름	0.68	
			소금, 천일염	0.27	
		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, 깬마늘, 생것	0.68	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	47.25	① 감자와 당근, 양파는 적당한 크기로 채 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 감자와 당근을 넣어 볶다가 어느 정도 익으면 양파를 넣고 볶는다. ③ 소금으로 간을 맞추고 깨를 뿌려 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 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, 깠마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		오징어볶음	오징어, 생것	67.5	① 오징어와 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파와 양파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		단호박견과류샐러드	호박, 단호박, 생것	54	① 단호박은 적당한 크기로 썰어 찜통에 찐다. ② 찐 단호박에 견과류와 함께 마요네즈를 넣어 골고루 버무리며 으갠다.
			마요네즈, 난황	6.75	
			아몬드, 볶은것	6.75	
			해바라기씨, 볶은것	6.75	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	시리얼/호상발효유	호상	114.75	
			시리얼, 옥수수	27	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		꽃게된장국	게, 꽃게, 생것	33.75	① 꽃게는 손질하여 적당한 크기로 썰다. ② 파와 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물과 다시마를 넣어 육수를 우려낸 후 다시마는 건져낸다. ④ ③에 된장을 풀고 다진 마늘과 꽃게, 양파를 넣어 끓이다가 파를 넣어 살짝 더 끓인다.
			양파, 생것	9.45	
			된장, 개량	5.4	
			다시마, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
		베이컨달걀찜	달걀, 생것	54	① 베이컨과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금을 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			베이컨	13.5	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.14	
		브로콜리깨무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	절편	멥쌀떡, 절편	108	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		잔치국수	국수, 소면, 말린것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 소금, 간장으로 간을 한다. ② 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 애호박은 채 썰고 파는 어슷썰기 한다. ④ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 볶는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			호박, 애호박, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			김, 참김, 말린것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			콩기름	1.35	
			소금	0.14	
		동그랑땡구이	동그랑땡, 냉동	60.75	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	2.7	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		밥새우주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 식용유를 두른 팬에 밥새우를 볶아낸다. ③ 밥에 밥새우, 진간장, 올리고당, 참기름과 깨를 넣고 잘 섞어 한 입 크기로 동글하게 만든다.
			새우, 삶아서 말린것	6.75	
			간장, 깨, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		참치미역국	다량어, 유지통조림	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 참치는 기름기를 뺀다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 참치와 간장을 넣어 한소끔 끓인다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		두부양념조림	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 두부와 양념장, 적당량의 물을 넣어 조리한다.
			간장, 개량, 양조	4.05	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		잔멸치볶음	멸치, 삶아서 말린것	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		찐고구마	고구마, 생것	100	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		단배추된장국	단배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 단배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지갈비찜	돼지고기, 갈비, 생것	60.75	① 돼지갈비는 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 감자, 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지갈비, 양파, 당근, 파와 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜낸다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		숙주김무침	숙주나물, 생것	47.25	① 숙주는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 적당한 길이로 찢는다. ② 김은 봉지에 넣어 부순다. ③ 진간장, 참기름, 깨, 설탕, 다진마늘을 넣고 양념장을 만든다. ④ 숙주와 김에 양념장을 넣고 무쳐낸다.
			김, 돌김, 말린것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			설탕, 가루	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[수]	저녁	닭가슴살토마토리조토	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 토마토는 씨와 껍질을 제거하고 적당한 크기로 썬다. ③ 닭고기와 양파, 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 볶다가 닭고기, 토마토, 양파, 새송이버섯, 케첩, 소금을 넣고 볶는다. ⑤ ④에 소량의 물을 넣어 끓인 뒤 밥을 넣어 자작하게 볶는다. ⑥ ⑤에 모짜렐라치즈를 버무려 녹인 뒤 파마산치즈가루를 뿌려낸다.
			토마토, 생것	67.5	
			닭고기, 가슴, 생것	27	
			양파, 생것	6.75	
			치즈, 모차렐라	6.75	
			새송이버섯, 생것	6.75	
			토마토 케첩	6.75	
			콩기름	2.7	
			치즈, 파마산	1.35	
			마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		크림수프	우유	135	① 냄비에 버터를 두른 후 밀가루를 볶는다. ② ①에 우유를 넣고 끓인 후 소금으로 간을 맞춘다.
			밀, 중력밀가루	13.5	
			버터	2.7	
			소금	0.14	
		맛살옥수수샐러드	옥수수, 가당, 통조림	40.5	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소와 맛살은 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			게맛살	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			오이, 다지기, 생것	6.75	
			파프리카, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		오이피클	오이 피클, 초절임	27	
	저녁간식	호상발효유	호상, 플레인	85	
		멜론	멜론, 생것	135	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		오징어묵국	오징어, 생것	33.75	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무, 조선했, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.14	
			소금	0.14	
		소고기깻잎볶음	소고기, 불고기, 생것	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			들깻잎, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.02	
			파, 생것	2.02	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.27	
			소금	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	떡꼬치	멥쌀떡, 가래떡	108	① 떡볶이떡이 말랑해지도록 데친 후 물기를 빼고 꼬치에 끼운다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 앞뒤로 굽는다. ③ 마늘은 다진다. ④ 팬에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 바른다.
			토마토 케첩	9.45	
			고추장, 개량	2.02	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
		액상발효유	요구르트, 액상	80	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[금]	저녁	완두콩밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	60.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다. ③ 감자와 채소는 적당한 크기로 썰다. ④ 육수에 감자와 호박을 넣고 끓이다가 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ 부추와 들깨가루를 넣고 한소끔 끓인 후 간장으로 간을 맞춘다.
			감자, 대지, 생것	6.75	
			들깨, 말린것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김, 냉동	67.5	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
			콩기름	3.38	
			타르타르소스	3.38	
		감자조림	감자, 대지, 생것	85	① 감자는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 감자, 간장, 설탕, 올리브오일, 참기름, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 감자가 익으면 깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 양조	1	
			물엿	0.5	
			참기름	0.5	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.5	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	배	배, 생것	67.5	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[토]	저녁	달걀채소볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	54	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			참기름	0.27	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		순두부김치국	두부, 순두부	54	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 우려낸다. ② 김치는 양념을 덜어 내고 적당한 크기로 찢는다. ③ 마늘은 다지고 파는 송송 썬다. ④ 육수에 다진 마늘, 김치를 넣고 끓이다 순두부, 파를 넣고 끓인다. ⑤ 소금으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	6.75	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			소금	1.35	
		불어묵조림	어묵, 튀긴것	40.5	① 어묵은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	3.38	
			콩기름	2.02	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	54	
		우유	우유	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[월]	저녁	옥수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			옥수수, 생것	4.05	
		복엇국	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	
		돼지고기김치찜	돼지고기, 목심, 생것	54	① 배추김치는 살짝 씻은 후 적당한 크기로 찢는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 적당한량의 물과 간장, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 돼지고기와 배추김치, 채소, 양념장을 넣고 끓인다.
			김치, 배추 김치	27	
			양파, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.41	
		유자청연근조림	연근, 생것	47.25	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 유자청, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			식초, 사과식초	0.68	
			유자 농축액, 당절임	0.68	
			참기름	0.27	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		미니핫도그	핫도그, 냉동	67.5	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		닭곰탕	닭고기, 영계, 삶은것	40.5	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.
			대추야자, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			양파, 생것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		갈치살무조림	갈치, 생것	40.5	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	20.25	
			간장, 개량, 양조	3.38	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
		고사리나물	고사리, 말린것	47.25	① 마른 고사리의 경우 끓는 물에 삶은 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			파, 생것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	청포도쉐이크	우유	150	① 청포도를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			포도, 생것	100	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[수]	저녁	삼색나물비빔밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 행군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리, 말린것	9.45	
			시금치, 생것	9.45	
			콩나물, 생것	9.45	
			고추장, 개량	4.05	
			참기름	0.68	
			콩기름	0.68	
			소금	0.27	
		소고기탕국	소고기, 등심, 생것	33.75	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 물을 넣고 끓으면 두부, 다진마늘을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			두부	13.5	
			무, 조선태, 생것	13.5	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		동태살전	명태, 동태, 냉동	60.75	① 동태포는 소금으로 밀간한다. 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	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	유과	찹쌀 과자, 유과	27	
		우유	우유	200	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 열치로 옥수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 굵기로 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ⑤ 냄비에 옥수를 붓고 다진 마늘, 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 느타리버섯, 표고버섯을 넣고 끓이다가 파를 넣고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			기장, 도정, 생것	4.05	
		버섯찌개	느타리버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	9.45	
			표고버섯, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			마늘, 깎아놓, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		훈제오리구이	훈제오리고기	60.75	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 빼서 낸다.
		연두부/양념장	두부, 연두부	108	① 간장, 참기름, 참깨, 다진 파를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			간장, 재래	1.35	
			파, 생것	1.35	
			참기름	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		어묵볶이	어묵, 튀긴것	74.25	① 열치로 옥수를 낸다. ② 어묵, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 옥수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 어묵을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	1.35	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		새우맑은국	새우, 시바새우, 생것	54	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	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	67.5	① 당근과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 치즈를 올려 말아서 부친다.
			치즈, 체다	27	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
		크래미채소볶음	계맛살	54	① 크래미는 한입 크기로 찢는다. 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	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	호상발효유	호상, 플레인	85	
		골드키위	키위, 골드, 생것	67.5	

2026년 9월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[수]	저녁	콩나물밥/양념장	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물을 얹는다. ④ ③에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑤ 그릇에 파, 마늘, 참깨, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			콩나물, 생것	47.25	
			파, 생것	6.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.14	
		된장찌개	두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 채소와 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 된장을 풀어 끓이고 채소와 두부, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			무, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			된장, 재래	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기묵살구이	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 소금, 후추로 밑간한다. ② 식용유를 두른 팬에 돼지고기를 노릇하게 굽는다.
			콩기름	2.7	
			소금	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		핫케이크	밀, 팬케이크가루	30.38	① 그릇에 핫케이크 가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	20.25	
			달걀, 생것	10.12	
			콩기름	2.02	