

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[일]	아침	우영주먹밥	멥쌀, 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 조린다. 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, 추출	2	
	점심	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	스프, 크림 스프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		함박스테이크	소고기, 등심, 생것	22	① 다진소고기와 다진돼지고기를 1:1비율로 준비하고, 양파는 잘게 다진다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 다진양파를 볶는다. 양파의 수분이 없어지면 불을 끄고 완전히 식혀준다. ③ 그릇에 ①과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치댄 후 둥글납작하게 밟는다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	20	
			달걀, 생것	14	
			양파, 생것	12	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			밀, 빵가루	8	
			돈까스 소스	6	
			콩기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		코울슬로샐러드	양배추, 생것	27	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.
			양파, 생것	9	
			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 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.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어서 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	보리밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 생것	4	
		청국장찌개	호박, 애호박, 생것	16.11	① 냄비에 물을 붓고 열기로 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	
		새송이달걀찜	달걀, 생것	60	① 새송이, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜다.
			새송이버섯, 생것	10	
			파, 생것	4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		맛살볶음	개맛살	27	① 맛살, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 맛살과 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		오징어무국	오징어, 생것	48	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm두께로 썰다. ③ 오징어는 껍질이 벗겨져 채게 썰다
			무, 조선무, 생것	16	
			파, 생것	4.8	
			간장, 재래	3.2	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[월]	점심	국산 쌀밥	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장, 후춧가루를 넣고 끓인다.
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		파돼지불고기	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, 파를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 파채를 넣고 살짝 더 익힌다.
			파, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		연근조림	연근, 생것	36	① 연근은 등갈래 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	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	60	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		칼국수	국수, 칼국수, 생것	99	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박, 당근은 채 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	18	
			호박, 애호박, 생것	18	
			파, 생것	5.4	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	분짜	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.6	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 갈국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		닭가슴살오두조림	닭고기, 가슴, 생것	48	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썬다. ② 닭가슴살은 찜주, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 양념을 넣고 끓이다가 닭가슴살과 호두를 넣고 센 불에서 조리한다. ⑤ ④의 닭가슴살이 익기 시작하면 약한 불로 줄여 조리한다.
			간장, 개량, 양조	8	
			호두, 볶은것	8	
			찜주, 알코올 16%	3.2	
			물엿	1.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.32	
		건파래자반	파래, 말린것	4.8	① 건파래는 어물질을 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	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	떡볶이	맵쌀떡, 가래떡	54	① 떡은 불려 말랑하게 만든다. ② 양배추, 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 소금, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 담아 ③을 풀고 끓으면 떡과 어묵을 넣는다. ⑤ ④에 양배추, 파를 넣고 끓이고 센 불에서 줄이며 볶는다.
			양배추, 생것	9	
			어묵, 튀긴것	5.4	
			파, 생것	1.8	
			고추장, 개량	0.9	
			간장, 개량, 양조	0.54	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.18	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.09	
			참기름	0.09	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	
	아침	행채소주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 우, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄, 런치미트햄	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[화]			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
	점심	오곡밥	잡쌀, 백미, 생것	56	① 잡쌀, 검은콩, 수수는 각각 불리고, 찰조는 행귀 물기를 뺀다. ② 냄비에 물을 붓고 팔을 넣어 삶은 후 팔 삶은 물은 따로 담아 소금으로 간을 한다. ③ 모든 재료와 소금으로 간을 한 팔 삶은 물을 적당량 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	8	
			조, 찰조, 도정, 생것	8	
			콩(대두), 서리태, 말린것	8	
			팥, 볶은팥, 말린것	8	
			소금	0.16	
		시금치된장국	시금치, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 시금치는 적당한 크기로 찢다. 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	
		온두부/양념장	두부	80	① 두부는 데친 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진 후 그곳에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든 후 두부와 곁들인다.
			파, 생것	3	
			간장, 제래	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		아몬드잔멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	18	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 졸인다.
			아몬드, 말린것	18	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			물엿	0.9	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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	
			잡쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	차조밥	설탕, 백설탕	0.16	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 백미, 생것	80	
		다시마뭉국	조, 차조, 도정, 생것	4	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.
			무, 조선무, 생것	56	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		소고기고추장볶음	소고기, 우둔, 생것	60	① 소고기는 다짐육으로 준비하고 마늘도 다져 준다. ② 콩기름을 두른팬에 소고기와 마늘을 넣고 볶다가 후추가루와 고추장을 넣고 볶아 주고 마지막에 참기름을 넣어 마무리한다.
			고추장, 개량	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	4	
			콩기름	2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		새송이버섯나물	새송이버섯, 생것	36	① 새송이버섯은 데쳐 찬물에 행구고 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.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			소금, 정제염	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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	약식	찰밥떡, 약식	128	
		우유	우유	200	
04[수]	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
	점심	찰쌀현미밥	찰쌀, 백미, 생것	80	① 찰쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸쌀, 현미, 생것	4	
		돈육김치찌개	돼지고기, 등심, 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 돼지고기를 넣고 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 파를 넣고 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		토마토달걀볶음	달걀, 생것	80	① 양파, (방울)토마토를 깨끗하게 씻어 먹기 좋은 크기로 손질해 둔다. ② 그릇에 달걀을 풀어 둔다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파를 살짝 익힌다. ④ 양파가 살짝 익으면 (방울)토마토를 넣고 볶는다. ⑤ 볶은 토마토를 한쪽에 몰아두고 달걀물을 볶는다. ⑥ 달걀물 가장자리가 살짝 익으면 뒤적이며 볶아주고 토마토와 섞어주어 완성한다.
			토마토, 생것	50	
			양파, 생것	20	
			콩기름	6	
			소금, 정제염	0.4	
		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, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청경채맑은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		갈치살구이	갈치, 생것	90	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	4	
			소금	0.2	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	배추김치	갓, 생것	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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금, 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	
	푸실리앨러드		파스타, 마카로니, 말린것	45	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파는 잘게 썰고, 콩기름을 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 양파, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			양파, 생것	12.6	
			토마토 소스	9	
			콩기름	0.9	
	저녁간식	치즈스틱	치즈, 모짜렐라	64	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.2	
		매실주스	매실 음료	100	
	아침	닭고기부추주먹밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 백미는 불린 뒤 고슬하게 밥을 짓는다. ② 닭고기는 소금으로 밑간을 한다. ③ 양파, 당근, 대파는 다지고, 부추는 송송 썰다. ④ 팬에 식용유를 두르고 대파를 볶다가 2의 닭고기, 양파, 당근, 부추를 넣고 볶는다. ⑤ 밥에 ④와 진간장, 참기름을 넣고 버무린다. ⑥ 적당한 크기로 주먹밥을 만든다.
			닭고기, 다리, 생것	32	
			양파, 생것	12.8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			부추, 재래종, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			파, 대파, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	3.2	
			소금, 천일염	0.32	
		보리차	보리차, 추출	2	
		옥미밥	엷쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엷쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		감자맑은국	감자, 태지, 생것	48	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰다. ③ 육수가 끓으면 감자, 양파, 대파를 넣어 한소끔 끓인 후, 간장으로 간을 하고 다진마늘을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	8	
			다시마, 말린것	2.4	
			간장, 재래	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	



2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[목]	점심	소고기창조림	마늘, 깐마늘, 생것	0.64	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조리한다.
			소고기, 사태(알싸태), 생것	60	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		갯잎나물	들갯잎, 생것	63	① 갯잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 갯잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	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, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 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, 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.
	두부까스/돈까스소스	두부	두부	80	① 두부는 두툼하게 썰어 물기를 제거해둔다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 두부에 부침가루, 달걀, 빵가루순으로 골고루 튀김옷을 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 넉넉히 두르고 예열한 후, 튀김옷을 묻힌 두부를 노릇하게 튀기듯이 굽는다. ⑤ 그릇에 구워낸 두부를 옮겨담고 돈까스 소스를 곁들인다.
			달걀, 생것	10	
			밀, 부침가루	10	
			밀, 빵가루	10	
			콩기름	10	
			돈까스 소스	6	
		도토리묵	도토리묵	160	
			김치, 배추 김치	12.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	운도토리묵국	파, 생것	4.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 내고, 간장으로 간을 한다. ② 도토리묵은 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부쉬 김가루를 만든다. ③ 배추김치와 파는 잘게 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 ③을 담고 참기름으로 골고루 버무린다. ⑤ 그릇에 도토리묵을 담고 육수를 부은 후 ④를 올린다.
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		양상추샐러드(키워드레싱)	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 썰는다. ② 블렌더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			키위, 생것	32	
			마요네즈, 난황	4.8	
			설탕, 백설탕	0.32	
		깍두기	식초, 사과식초	0.16	
			김치, 깍두기	32	
	저녁간식	노란시루떡	멸활떡, 시루떡	96	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	빵, 모닝빵	48	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			양상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭가슴살테리아끼구이	닭고기, 가슴, 생것	80	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 노릇하게 굽다가 ③의 소스를 끼얹으면서 조금 더 익힌다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			물엿	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[금]	점심	파프리카배우침	파프리카, 노란색, 생것	27	① 파프리카, 배는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파프리카, 빨간색, 생것	27	
			배, 생것	25.2	
			파, 생것	2.7	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	06[금]	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		부추맑은국	부추, 재래종, 데친것	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 부추는 먹기 좋은 크기로 썬다. 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기완자조림	돼지고기, 등심, 생것	80	① 모든 재료를 준비하고, 양파는 껍질을 벗겨 큼직하게 잘게 다지고, 대파는 손질하여 어슷썰어둔다. ② 분량의 돼지고기, 양파, 빵가루, 계란, 소금, 후추, 마늘, 생강을 믹서에 넣고 간다. ③ 간 돼지고기는 한입 크기로 동그랗게 만든다. ④ 돼지고기 완자를 끓는 물에 살짝 익힌다. ⑤ 팬에 진간장, 설탕, 올리고당, 맛술, 대파와 물을 넣고 끓인다. 익힌 소고기 완자를 넣고 졸이고, 마지막으로 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			달걀, 생것	10	
			밀, 빵가루	10	
			간장, 재래	6	
			맛술	3	
			물엿	3	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		설탕, 백설탕	2	한다.
			참기름	2	
			파, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			소금, 정제염	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		채소튀김	밀, 튀김가루	27	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기류를 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한 량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			공기름	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			파, 쪽파, 생것	9	
		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 겔잎부터 켜켜이 소를 바르고 겔잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	단호박찜	호박, 단호박, 생것	56	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 쪄낸다.
		두유	두유, 대두	200	
	아침	참치주먹밥	멸활, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 잘게 다지고 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 팬에 공기류를 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥을 담고 당근, 참치, 소금, 후춧가루, 참기름, 참깨를 넣고 골고루 섞은 후 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			가다랑어, 유제통조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			공기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.32	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
		백미밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			숙갓, 생것	56	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[토]	점심	죽깃된장국	된장, 개량	12	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 죽깃은 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		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, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		옥수수채소전	옥수수, 가당, 통조림	36	① 깨끗하게 씻은 양파, 당근을 잘게 다져준다. ② 양파, 당근, 부침가루, 전분가루, 옥수수를 넣고 섞어준다. ③ 팬에 콩기름을 두른 후 반죽을 한 손가락씩 올려 구워준다.
			밀, 부침가루	27	
			당근, 뿌리, 생것	18	
			양파, 생것	18	
			콩기름	9	
			전분, 감자, 가루	3.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		치즈달걀말이	달걀, 생것	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 치즈치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			치즈, 체다	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		우영채조림	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	식초, 사과식초	1.8	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			참기름	0.36	
			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	
	저녁간식	식빵토스트	빵, 식빵	48	① 팬을 달구고 식빵을 올려 굽는다.
		우유	우유	200	
	아침	베이컨샌드위치	빵, 식빵	64	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 식빵을 올려 살짝 구운 후 베이컨도 살짝 익힌다. ③ 구운 식빵을 깔고 치즈, 베이컨, 양상추, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			베이컨	16	
			치즈, 체다	16	
			마요네즈, 난황	8	
			양상추, 생것	8	
			토마토, 생것	8	
		우유	우유	200	
	점심	훈제오리볶음밥	멸쌔, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 훈제오리, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 훈제오리를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시래기맑은국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[일]		고구마맛탕	마늘, 깐마늘, 생것	0.8	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 들었을 넣어 골고루 버무리고 감정개로 마무리한다.
			고구마, 생것	72	
			콩기름	18	
			물엿	9	
			참깨, 감정깨, 볶은것	0.18	
	저녁	깍두기	감치, 깍두기	32	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			된장, 개량	6.4	
		실파미소장국	파, 실파, 생것	4.8	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쫄쫄 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 속주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무리다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 속주를 넣고 함께 볶는다.
		소고기숙주볶음	숙주나물, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		폴면채소무침	국수, 폴면, 말린것	81	① 폴면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 오이, 당근, 양배추는 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무리다.
			고추장, 개량	9	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양배추, 생것	9	
			오이, 다다기, 생것	9	
			식초, 사과식초	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.9	
	배추김치		배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 걸잎부터 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	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	수제블루베리우유	우유	200	① 블루베리를 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			블루베리, 생것	100	
	아침	개살볶음밥	멸살, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 개맛살은 적당한 크기로 찢고 파와 당근은 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼다. ④ 팬에 공기를 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	24	
			달걀, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	
			참기름	0.32	
		우유	우유	200	
	점심	백미밥	멸살, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		조갯살미역국	바지락, 통조림	25.6	① 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 조갯살을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부완자전	두부	80	① 양파와 당근을 0.3cm 크기로 잘게 다지고, 두부는 물기를 뺀 후 으깨고 달걀은 풀어둔다. ② 볼에 두부, 양파, 당근을 넣고 소금으로 간을 하며 치댄다. ③ 2를 지름 3cm 정도로 동그랗게 만든 후 밀가루, 달걀물 순으로 옷을 입혀 식용유를 두른 팬에 노릇하게 지진다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			달걀, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			밀, 박력밀가루	4	
			콩기름	4	
			소금	0.4	
		도라지무침	도라지, 뿌리, 생것	63	① 도라지는 적당한 크기로 찢 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			고추장, 개량	1.8	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	



2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[월]		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 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, 부리줄기, 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, 흑미벼, 현미, 생것	4	
		참치김치찌개	가다랑어, 유지방조림	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 개량, 산분해	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		돼지고기찜	돼지고기, 사태, 생것	100	① 돼지고기는 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	8	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		땅콩연근조림	연근, 생것	36	① 연근은 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	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	크림소스스파게티	우유	56	① 끓는 물에 소금을 넣어 스파게티 면을 삶은 후 물기를 뺀다. ② 베이컨, 양파, 피망, 양송이버섯은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 편 썰는다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 베이컨, 양파를 넣어 볶고 피망, 양송이버섯을 넣은 후 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 살짝 졸인다.
			파스타, 스파게티, 말린것	40	
			양파, 생것	16	
			베이컨	8	
			양송이버섯, 생것	8	
			크림, 유지방 45%	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	3.2	
			올리브유	3.2	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	소보로빵	빵, 공보빵	80	
		두유	두유, 대두	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		시래기된장국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		순살닭볶음탕	닭고기, 가슴, 생것	80	① 닭고기는 적당한 크기로 찢어 데친 후 물에 핏귀 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 골고루 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, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			녹두묵	180	
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[화]		탕평채	당근, 부리, 생것	6.3	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 넣고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		새송이버섯맑은국	새송이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 새송이버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		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, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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.
			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, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			국수, 소면, 말린것	48	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	잔치국수	당근, 부리, 생것	8	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 부식 김가루로 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 후춧가루를 넣는다. ⑥ 그릇에 ②를 담고 ①의 육수를 부은 후 ④와 ⑤를 곁들여 올린다.
			호박, 애호박, 생것	8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.4	
			파, 생것	2.4	
			콩기름	1.6	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			간장, 제래	0.48	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	건새우주먹밥	멸쌀, 백미, 생것	64	① 건새우를 썬 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 채에 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, 완깨, 볶은것	1.6	
	점심	보리차	보리차, 추출	2	
		잡곡밥	멸쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멸쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		볼통맑은국	배추, 볼통, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 볼통과 대파, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ ①의 건더기는 건져내고 썰어놓은 볼통과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 새우젓으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파, 생것	16	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염철임	0.48	
		돼지목살구이	돼지고기, 목심, 생것	80	① 팬을 달군 후 목살을 구워준다. ② ①에 후추와 소금을 뿌려 간을 맞춘다. ③ 구워낸 목살은 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
			소금	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시금치두부무침	시금치, 생것	45	① 시금치는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 썰어 준다. ② 두부는 데친 후 물기를 꼭 한 다음 곱게 으깨어 둔다. ③ 썰어진 시금치에 으갠 두부, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름을 넣고 무쳐주고 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			두부	14.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.54	
			참기름	0.54	
			파, 대파, 생것	0.54	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.36	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[수]			소금, 천일염, 가는소금	0.36	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		연두부개살국	두부, 연두부	48	① 개살국, 당근을 잘게 다진다. ② 녹말가루를 물에 섞어 물 녹말을 만들어 놓는다. ③ 물에 연두부와 개살국을 넣어 한소끔 끓이다가 당근을 넣는다. ④ 마늘을 넣고 물녹말을 넣어준다. ⑤ 한소끔 끓인 뒤 간장으로 간을 하고 참기름을 넣어준다.
			개살국	32	
			전분, 옥수수, 가루	8	
			당근, 뿌리, 생것	1.6	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
		메추리알장조림	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 조리한다.
			간장, 개랑, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추잡채	돼지고기, 등심, 생것	54	① 양배추, 돼지고기, 표고버섯, 파프리카는 적당한 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 생강은 즙을 낸 후 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루와 함께 돼지고기에 버무려 밀간하고, 표고버섯은 다진 마늘과 간장으로 밑간한다. ③ 팬에 참기름을 두른 후 돼지고기를 볶다가 표고버섯을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양배추, 파프리카를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양배추, 생것	54	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	18	
			파프리카, 빨간색, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			간장, 채래	5.4	
			참기름	1.8	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		미들렌	케이크, 파운드 케이크	64	
	아침	모닝빵/딸기잼	빵, 모닝빵	96	
			딸기, 잼	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			소고기, 양지, 생것	48	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[목]	점심	소고기뭇국	무, 조선무, 생것	22.4	① 소고기는 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 소고기와 무를 볶다가 물을 붓고 끓인다. ④ ③에 ②를 넣고 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		가자미찜알구이	가자미, 생것	60	① 가자미는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 찜알가루를 가자미에 골고루 묻힌다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			찜알, 가루	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
		부추전	부추, 재래종, 생것	63	① 부추는 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 그릇에 ①, 부침가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 부친다.
			밀, 부침가루	21.6	
			달걀, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	12.6	
			콩기름	5.4	
			소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찜알가루와 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	
			찜알, 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	
		달걀비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ②를 넣고 다진 마늘, 간장, 고추장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶고 지은 밥 위에 올린다.
			닭고기, 가슴, 생것	60	
			감자, 태지, 생것	20	
			양배추, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	6	
			들깨잎, 생것	5	
			물엿	5	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		파, 생것	5	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	4	
			청주, 알코올 16%	3	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		우동국물	무, 조선무, 생것	8	
			간장, 개량, 산분해	1.6	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.48	
		김말이튀김	튀김, 김말이튀김	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 김말이를 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	호상요구르트	요구르트, 호상, 플레인	125	
		사과	사과, 부사(우지), 생것	80	
	아침	치즈주먹밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 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, 후춧가루, 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	
		옥수수차	옥수수, 메옥수수, 말린것	2	
		차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.4	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[금]	점심	토마토스크램블에그	토마토, 방울토마토, 생것	140	① 방울토마토는 4등분한다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 방울토마토를 볶다가 ②를 넣어 저어주며 익힌다.
			달걀, 생것	80	
			우유	30	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		실곤약채소무침	곤약, 국수형, 생것	45	① 실곤약은 끓는 물에 살짝 데친다. ② 오이, 당근, 양파는 채 썬다. ③ 물기를 뺀 실곤약에 오이, 당근, 양파, 간장, 식초, 설탕, 참기름, 깨를 넣고 버무린다.
			오이, 휘청, 생것	5.4	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			당근, 뿌리, 생것	3.6	
			양파, 생것	3.6	
			설탕, 황설탕	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		유채된장국	유채, 잎, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 유채는 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, 살아서 말린것	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		돼지고기잡채	돼지고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후, 간장, 참기름을 넣어 버무린다. ③ 돼지고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 돼지고기는 다진 마늘, 간장, 후추로 밑간한다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근, 돼지고기를 차례로 볶는다. ⑥ 그릇에 ①, ②, ⑤을 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	20	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			시금치, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 제래	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			파래, 말린것	18	



# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		건파래무침	파, 생것	2.7	① 건파래는 물에 불린 뒤 적당한 크기로 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파래, 파, 마늘을 담고, 간장, 설탕, 식초를 넣고 골고루 버무린다.
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			식초, 사과식초	0.36	
			설탕, 백설탕	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 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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	무지개떡	엿쌀떡, 무지개떡	128	
		우유	우유	200	
	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	
	점심	옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		소고기버섯볶음	소고기, 사태(알샤태), 생것	60	① 소고기, 표고버섯은 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 우춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 표고버섯을 넣고 함께 볶는다.
			표고버섯, 참나무재배, 생것	12	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[토]			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		에호박나물	호박, 에호박, 생것	63	① 에호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 에호박을 넣고 파랑게 제빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		근대맑은국	근대, 생것	32	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썬다. 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, 깐마늘, 생것	0.8	
		칠리새우	새우, 시바새우, 생것	80	① 새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간하고 전분가루를 묻힌다. ② 양파와 피망은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 튀김가루, 달걀흰자, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만들고 새우에 입힌다. ④ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ⑤ 그릇에 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞는다. ⑥ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파와 피망을 넣고 함께 볶는다. ⑦ ⑥에 ⑤를 넣고 저어주며 끓이고 적당한 농도가 되면 ④를 넣어 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			양파, 생것	15	
			피망, 초록색, 생것	15	
			달걀, 난백, 생것	10	
			토마토 케첩	8	
			전분, 감자, 가루	6	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시금치두부무침	시금치, 생것	45	① 시금치는 끓는 물에 살짝 데친 후 찬물에 헹구 물기를 빼고 먹기 좋은 크기로 썰어 준다. ② 두부는 데친 후 물기를 꼭 짰 다음 곱게 으깨어 둔다. ③ 썰어진 시금치에 으갠 두부, 다진 파, 다진 마늘, 소금, 참기름을 넣고 무쳐주고 깨소금을 뿌려 마무리한다.
			두부	14.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.54	
			참기름	0.54	
			파, 대파, 생것	0.54	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			깨소금, 가루, 볶은것	0.36	<div>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.</div>
			소금, 천일염, 가늘소금	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	
			무, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		군고구마	고구마, 생것	128	① 냄비에 호일을 깔고 고구마를 올려 굽는다.
	아침	유부조밥	멸활, 백미, 생것	80	<div>① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 여수하게 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.</div>
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 재래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	2	
		두부소보로덮밥	멸활, 백미, 생것	100	<div>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.</div>
			두부	60	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			파, 생것	4	
			간장, 개량, 양조	2	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			콩기름	1	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[일]	점심		깨소금, 가루, 볶은것	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		복어묵국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무는 얇게 썬 후 찢고 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, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	72	① 튀김냄비에 공기를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		우거지된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		돼지고기양파볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	45	① 오이는 0.1cm 이하 두께로 최대한 얇은 크기로 썰어 소금에 절인 뒤 물기를 손으로 꼭 짜낸다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 오이를 넣고 파랑게 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	1.8	
			파, 생것	1.8	
			간장, 제래	0.54	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.18	
			소금	0.18	
			참깨, 참깨, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			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	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
	아침	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		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, 깻마늘, 생것	0.8	
		달걀장조림	달걀, 생것	60	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미역줄기당근볶음	미역, 염장, 데친것	54	① 염장미역줄기는 찬물에 담구어 염분기를 제거한다. ② 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길이로 자른다. ③ 당근, 양파는 손질하여 곱게 채 썬다. ④ 팬에 참기름을 두른 후 ②의 미역줄기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. ⑥ ⑤에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			양파, 생것	5.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참기름	0.54	
			참깨, 원개, 볶은것	0.54	
			배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[월]		배추김치	파, 쪽파, 생것	1.28	② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		배추맑은국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		고막살채소무침	고막, 생것	80	① 냄비에 고막을 담고 잠깐만쯤 물을 부어 끓인다. ② ①의 고막살을 발라내고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 오이, 당근, 양파는 채 썰고 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ②, ③을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			식초, 사과식초	2	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
		도토리전	당근, 뿌리, 생것	18	① 양파, 부추, 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ② 그릇에 도토리가루, 부침가루, 소금, 물을 넣고 섞어 반죽을 만든다. ③ ②에 ①을 넣고 골고루 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 반죽을 올려 전을 부친다.
			도토리, 가루	18	
			양파, 생것	18	
			밀, 부침가루	9	
			부추, 채래종, 생것	9	
			콩기름	9	
			소금	0.36	
	저녁간식	미니핫도그	핫도그, 냉동	64	
		액상발효유	요구르트, 액상	150	
	아침	김가루주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 채래	0.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피

대구광역시 대구  
아동·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[화]			소금	0.8	
		옥수수차	옥수수, 말린것	2	
	점심	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		에호박젓국	호박, 애호박, 생것	32	① 다시마, 멸치로 육수를 내고 애호박은 부채꼴 모양으로 납작하게 썰고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 넣고 다진 마늘을 넣고 끓이다가 에호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다..
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.8	
			새우젓, 추젓, 토굴, 엄철임	0.8	
			참기름	0.8	
		오징어링튀김	오징어, 생것	72	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썬다. ② 오징어는 소금, 후춧가루로 밑간한 후 튀김가루를 골고루 묻힌다. ③ 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ②에 골고루 입힌다. ④ 튀김냄비에 참기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			밀, 튀김가루	9	
			콩기름	5.4	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		소고기깻잎볶음	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기, 깻잎은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 깻잎을 넣고 함께 볶는다.
			들깻잎, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		잡쌀현미밥	잡쌀, 백미, 생것	80	① 잡쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		버섯당면전골	당면, 고구마, 말린것	14.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 느타리버섯과 팽이버섯은 잘게 찢고, 표고버섯은 채 썬다.. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 당면은 삶아 찬물에 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 ②, ③, ④를 담고 육수를 부어 끓인다.
			배추, 생것	11.2	
			양파, 생것	11.2	
			느타리버섯, 생것	6.4	
			팽이버섯, 백로, 생것	6.4	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	6.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 재래	0.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		두부구이/양념장	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣어 양념을 만들고 구운 두부와 곁들인다.
			콩기름	3	
			파, 생것	3	
			간장, 제래	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
		참깨브로콜리무침	브로콜리, 생것	54	① 브로콜리를 깨끗이 씻어 손질하고 먹기 좋은 크기로 떼어놓는다. ② 끓는 물에 분량의 소금을 넣고 1을 데쳐 찬물에 식힌다. ③ 믹서에 간 참깨와 분량의 양념을 넣고 버무린다.
			참깨, 완깨, 볶은것	1.8	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			마늘, 깐마늘, 생것	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 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	
	저녁간식	수제말기우유	우유	200	① 말기를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			말기, 개량종, 생것	100	
		미니약과	과자, 약과	40	
	아침	단팥빵	빵, 팥빵	96	
		우유	우유	200	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
			달걀, 생것	16	① 다시멸치와 다시마로 육수를 낸다.
			김, 참김, 말린것	4.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.12	



# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피

대구광역시 대구  
아동·사회복지급식관리지원센터  
Children and Social Welfare Meal Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[수]	점심	김밥국	파, 대파, 생것	1.12	② 대파를 2cm길이로 썰어준다. ③ 육수에 달걀을 푼 다음 썰어준 대파와 함께 넣어 더 끓여준다. ④ 국간장과 소금으로 색과 간을 맞추고, 마지막에 김가루를 올려 마무리한다.
			다시마, 말린것	0.8	
			간장, 채래	0.48	
			소금, 굵은소금	0.16	
		닭감자조림	닭고기, 살코기, 생것	80	① 닭고기는 2cm x 2cm 정도 크기로 잘라 끓는 물에 살짝 데친다. ② 양파, 당근, 청피망은 1cm x 1cm 크기로 자르고 대파는 손질한 후 1cm 두께로 썬다. ③ 양념장 재료인 고추장, 올리고당, 생강즙, 후춧가루, 참기름을 모두 넣고 잘 섞는다. ④ 볼에 ①의 닭고기와 ③의 양념장을 넣은 뒤 양념이 고기에 잘 배도록 손으로 버무린다. ⑤ 약간의 물을 넣고 양념한 닭고기를 넣고 끓으면 대파를 제외한 ②의 채소를 모두 넣어 볶아준다. ⑥ ⑤의 채소가 숨이 죽으면 불을 끈 뒤 ②의 대파를 올리고 깨소금을 뿌린다.
			감자, 대지, 생것	20	
			양파, 생것	20	
			고추장, 개량	10	
			피망, 초록색, 생것	10	
			물엿	6	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	1	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.6	
		어묵볶음	어묵, 튀긴것	27	① 어묵은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	시래기만두국	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다.
			파, 생것	4.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	매일 먹는 음식	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓여 마무리한다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		돼지고기마늘구이	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 마늘은 편 썰는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			마늘, 깻마늘, 생것	4	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		우엉조림	우엉, 생것	36	① 우엉은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우엉과 양념을 넣고 조리다가 참기름을 넣어 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
	저녁간식	바람떡	멥쌀떡, 개피떡	96	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	김가루애호박주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 밥은 고슬고슬하게 지어 놓는다. ② 김자, 애호박, 당근은 작게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 김자, 당근, 애호박순으로 볶는다. ④ 밥에 준비한 재료들을 넣어 잘 버무린 뒤 아이들이 먹기 좋게 동그랗게 빚어주어 주먹밥을 만들어 김가루에 굴려준다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			김, 조선김, 말린것	1.6	
			참기름	1.6	
			참깨, 원개, 볶은것	0.48	
			소금	0.32	
		보리차	보리차, 추출	2	
			멥쌀, 백미, 생것	56	
			찹쌀, 백미, 생것	24	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[목]	점심	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		부추달걀국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 부추는 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			부추, 재래종, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부탕수	두부	80	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썰는다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 결들인다.
			콩기름	20	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			전분, 감자, 가루	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			식초, 사과식초	4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
		맛살양상추샐러드	양상추, 생것	45	① 양상추는 한 입 크기로 찢는다. ② 맛살은 잘게 찢는다. ③ 볼에 ①, ②, 드레싱을 넣어 무친다.
			게맛살	36	
			사우전드아일랜드	7.2	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찰쌀, 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	
			멥쌀, 백미, 생것	80	
			소고기, 양지, 생것	50	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	소고기콩나물밥/양념장	콩나물, 생것	30	① 쌀은 불리고 콩나물은 다듬어 씻은 후 물기를 뺀다. ② 소고기는 얇게 채 썰고 파, 마늘은 다진다. ③ 소고기는 파, 마늘, 간장, 참기름으로 버무려 밑간한다. ④ 냄비에 불린 쌀을 넣고 그 위에 콩나물과 소고기를 얹는다. ⑤ ④에 물을 부어 센 불로 익히다가 끓어 오르면 중불로 하고 쌀알이 퍼지면 불을 약하게 하여 충분히 뜸을 들인다. ⑥ 그릇에 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만들고 콩나물밥과 함께 곁들인다.
			파, 생것	10	
			간장, 재래	6	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			고춧가루, 가루	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		아욱된장국	아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 아욱은 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	9.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		매생이전	매생이, 생것	27	① 매생이는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 부침가루, 매생이, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 부침가루	27	
			콩기름	9	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	우유미숫가루	우유	300	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30	
			설탕, 백설탕	5	
	아침	찐빵	빵, 찐빵, 팔	96	
		우유	우유	200	
	버섯찌개	백미밥	멥쌀, 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 찢고, 표고버섯은 채 썬다. ③ 양파는 적당한 크기로 찢다. 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 우춧가루로 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	
		삼치간장조림	삼치, 생것	60	① 삼치는 손질하여 적당한 크기로 찢어 우춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 참기름, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조리한다.
			간장, 개량, 양조	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
20[금]	점심		콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청경채나물	청경채, 생것	63	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무리려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			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	엿쌀_백미_생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		오징어얇은국	오징어, 생것	64	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 무를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		만두강정	만두, 고기 만두	80	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 튀기기 적당한 온도가 되도록 올린다. ② ①에 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무리한다.
			콩기름	10	
			토마토 케첩	6	
			고추장, 개량	4	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		시금치나물	설탕, 백설탕	0.4	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 굴고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			시금치, 생것	63	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁간식	버터감자구이	감자, 대지, 생것	112	① 감자는 적당한 크기로 썰고 삶은 후 물기를 뺀다. ② 팬에 버터를 녹이고 ①의 감자를 올려 굴러가며 노릇하게 굽고 소금으로 간을 한다.
			버터	8	
			소금	0.32	
		사과주스	사과 주스, 무가당	180	
	아침	잔멸치주먹밥	멸쌀, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 피망은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 볶다가 당근, 피망을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근, 피망을 넣고 소금, 후춧가루, 참기름을 넣어 굴고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	5.6	
			당근, 뿌리, 생것	4.8	
			참기름	3.2	
			콩기름	1.6	
			소금	0.8	
			김, 참김, 구운것	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		오렌지주스	오렌지주스	160	
	점심	백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		숙주된장국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 숙주는 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, 깬마늘, 생것	0.8	
		돼지고기수육	돼지고기, 사태, 생것	60	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 후춧가루를 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 찢는다.
			파, 생것	20	
			마늘, 깬마늘, 생것	6	
			생강, 뿌리줄기, 생것	6	
			후추, 검은후추, 가루	2	
		상추쌈/쌈장	상추, 적상추, 생것	54	
			쌈장	5.4	
			배추, 생것	32	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[토]		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.48	
		닭봉조림	닭고기, 날개, 생것	60	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭봉을 넣어 삶고 건져내어 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 ④와 양념을 넣어 조린다.
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		팽이버섯나물	팽이버섯, 생것	63	① 팽이버섯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 팽이버섯, 파, 마늘을 넣고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
			국수, 우동, 생것	96	① 우동면은 소쿠리에서 냉수를 헹구고 물기를 뺀다.
			숙주나물, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	볶음우동	파프리카, 빨간색, 생것	16	① 우동면과 국수는 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			간장, 제래	3.2	
			참기름	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
		우유	우유	200	
	아침	핫케이크	밀, 팬케이크가루	40	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 얇, 뒤로 굽는다.
			우유	32	
			달걀, 생것	16	
			콩기름	3.2	
		우유	우유	200	
	점심	카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	100	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레 가루는 물에 잘 풀어준다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 저어주며 끓이며 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			감자, 대지, 생것	40	
			카레, 가루	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	6	
			후추, 흰색후추, 가루	0.2	
		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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		채소고로케	감자, 대지, 생것	112	① 당근, 양파는 다지고, 콘옥수수 는 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 감자는 찜통에 담아 쪄 후 껍질을 벗기고 그릇에 담아 으낸다. ③ ②에 당근, 양파, 콘옥수수, 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.
			콩기름	16	
			달걀, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			옥수수, 가당, 통조림	8	
			밀, 빵가루	4.8	
			밀, 중력밀가루	4.8	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
			토마토, 생것	56	



# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[일]		토마토카프레제	상추, 적하계, 생것	16	① 토마토는 적당한 두께로 썬다. ② 모짜렐라치즈도 토마토와 같은 두께로 썬다. ③ 양상추는 씻어 적당한 크기로 찢어 물기를 뺀다. ④ 마늘은 다진 후 그릇에 담고 발사믹식초, 설탕, 올리브유, 후추를 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 그릇에 토마토를 올리고, 그 위에 양상추, 모짜렐라치즈를 올린 후 소스를 곁들인다.
			치즈, 모짜렐라	16	
			식초, 포도식초	1.6	
			올리브유	1.6	
			설탕, 백설탕	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 쇠고기가 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 쇠고기, 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, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		두부채소볶음	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 부침가루를 골고루 묻힌다. ② 브로콜리, 양파, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 볶은 후 따로 담아두고, ②를 넣어 볶는다. ④ 채소를 볶던 팬에 두부를 넣어 함께 볶다가 소금, 간장, 참기름으로 버무리고, 참깨로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			밀, 부침가루	6	
			콩기름	3	
			간장, 개량, 양조	2	
			참기름	0.4	
			소금	0.2	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.2	
		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 버무리 소를 만든다.
			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	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 결일부터 썰어 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		멸치조림	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	13.5	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치를 살짝 볶다가 양념을 넣어 조리고 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			콩기름	2.7	
			물엿	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.18	
	저녁간식	로제소스스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	32	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. (시판용 로제소스로 조리하여도 가능합니다.)
			토마토 소스	16	
			우유	11.2	
			양송이버섯, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			크림, 유지방 45%	8	
			콩기름	3.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	오이게살주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	40	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 오이는 잘게 다지고 소금에 살짝 절였다가 물기를 꼭 쥔다. ③ 게살은 잘게 다진다. ④ 밥에 오이, 게살, 식초, 설탕, 깨, 참기름을 넣고 고루 섞는다. ⑤ 한 입 크기로 동글동글하게 빚는다.
			게맛살	16	
			오이, 다지기, 생것	16	
			설탕, 백설탕	0.8	
			식초, 사과식초	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.8	
			소금	0.48	
		보리차	보리차, 추출	2	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		조랭이떡국	멥쌀떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 조랭이떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[월]	점심	고등어무조림	고등어, 생것	60	① 고등어는 적당한 크기로 찢다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선풀, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	5	
			설탕, 백설탕	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
		파래전	밀, 부침가루	27	① 파래는 여러 번 물에 헹구고 물기를 빼고 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 부침가루, 파래, 물을 넣어 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			파래, 생것	27	
			콩기름	9	
		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 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 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	백미밥	엷쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부추된장국	부추, 재래종, 생것	8	① 냄비에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 부추는 깨끗이 다듬은 후 3cm 길이로 찢다. ③ 대파는 0.5cm 길이로 찢다. ④ ①의 육수에 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 부추와 대파를 넣어 완성한다.
			파, 대파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			된장, 재래	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깻마늘, 생것	1.6	
		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 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, 재래	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	4	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참기름	2	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참참가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	32	
			무, 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 엄절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		단호박찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 찜통에 단호박을 담고 썬다.
	저녁간식	무지개떡	엿쌀떡, 무지개떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	우유	우유	200	
		치즈빵	빵, 치즈, 페이스트리	48	
		잡곡밥	엿쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 참참, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			참참, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엿쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		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 썬다. 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, 조선무, 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	
			달걀, 생것	100	
			콩기름	10	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[화]		파프리카달걀말이	파, 생것	10	① 그릇에 달걀을 풀고, 파프리카를 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 뒤집개로 말아가며 둥근히 익힌다.
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			소금	0.4	
		유채나물된장무침	유채, 잎, 생것	56	① 유채나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 유채나물, 파, 마늘을 넣고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	2.88	
			파, 생것	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	48	① 냄비에 물, 건다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든 후 건더기는 건져낸다. ② 무는 3cm 길이로 채 썰고, 파는 어슷 썰다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣고 볶다가 천일염, 다진마늘을 넣어 무가 익을 때까지 볶는다. ④ 무가 익으면 육수를 넣어 끓이다가 들깨가루를 넣는다. ⑤ 마지막으로 파를 넣어 완성한다.
			들깨, 말린것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금, 천일염	0.8	
			파, 생것	0.8	
		돼지고기연근조림	돼지고기, 사태, 생것	60	① 연근은 등글게 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ③ 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ⑥ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 연근, 양념을 넣어 조린다.
			연근, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			식초, 사과식초	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		참치채소볶음	가다랑어, 유제통조림	54	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ② 당근, 양파는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파와 참치를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			양파, 생것	9	
			콩기름	4.5	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 생것	2.24	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



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 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 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	새우살버섯전	달걀, 생것	16	① 새우는 내장을 제거하여 다진다. ② 새송이버섯, 팽이버섯과 당근은 다진다. ③ 그릇에 다진 재료와 밀가루, 달걀과 약간의 물, 소금을 넣고 섞는다. ④ 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			밀, 중력밀가루	16	
			새우, 시바새우, 생것	16	
			새송이버섯, 생것	16	
			팽이버섯, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4.8	
			소금	0.16	
	아침	소고기주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 원두콩을 불린 후 적당한량의 물을 부어 원두콩밥을 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	
		옥수수차	옥수수, 말린것	2	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		홍합살맑은국	홍합, 통조림	64	① 홍합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		수북고기	소고기, 안심, 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	

수북고기

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[수]	점심	국물국밥	콩기름	5	③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		숙주나물	숙주나물, 생것	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 숙주, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀등을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 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	
		옥미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
		채소닭고기국	닭고기, 살코기, 생것	40	① 닭안심을 한입크기로 썰고 밀간에 버무려 10분간 둔다. ② 양배추, 당근을 가늘게 채썬다. 대파는 어슷썬다. ③ 닭고 냄비에 참기름을 두르고 다진마늘, 닭안심을 넣어 중불에서 2분간 볶은 후 물과 다시마를 넣는다. ④ 끓어오르면 양배추, 당근, 대파를 넣어 13분 끓인 후 다시마를 건져낸다. ⑤ 국간장을 넣어 1분간 끓인 후 부족한 간은 소금으로 더한다.
			양배추, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 대파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	두부부침/달래양념장	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후, 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ③ 파와 마늘은 다지고, 달래는 적당한 크기로 송송 썬다. ④ 그릇에 ③을 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 두부와 함께 곁들인다.
			달래, 생것	10	
			콩기름	10	
			밀, 중력밀가루	6	
			파, 생것	3	
			간장, 제래	2	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
		감자조림	감자, 대지, 생것	72	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 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, 껌마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	미니핫도그	핫도그, 냉동	64	
		우유	우유	200	
	아침	밤식빵	빵, 식빵	96	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		실파미소장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.8	



# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피

대구광역시 대구  
아동·가족·사회복지지원센터  
Children and Social Welfare Management Support Center

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[목]	점심	돼지고기양송이볶음	돼지고기, 얇다리, 생것	120	① 돼지고기는 1cm 크기로 썰다. ② 양송이버섯은 1cm 크기로 편 썰고 양파, 당근은 1cm 길이로 채 썰다. ③ 양념장(간장, 다진 파, 다진 마늘, 물엿, 맛술, 깨, 참기름)을 만든다. ④ 달군 팬에 기름을 두르고 ①을 볶다가 돼지고기가 반쯤 익으면 ②, ③을 넣고 볶아 완성한다.
			양송이버섯, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			간장, 제래	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			맛술	1	
			물엿	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			파, 생것	1	
			참기름	0.2	
		청경채나물	청경채, 생것	63	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	달걀시금치볶음밥	달걀, 난황, 생것	120	① 달걀은 소금을 약간 섞어 잘 풀어 준다. ② 팬에 기름을 두른 후 풀어 둔 달걀을 넣고 스크램블 한다. ③ 시금치는 데쳐서 잘게 썰다. ④ 팬에 기름, 마늘 볶다가 시금치, 파프리카, 양파 넣어 볶아낸다. ⑤ ④에 밥을 넣고 잘 섞은 후, 스크램블 에그도 함께 넣어 섞는다. ⑥ 굴소스, 참기름으로 간한다.
			멸표, 백미, 생것	110	
			시금치, 생것	30	
			굴 소스	10	
			양파, 생것	10	
			파프리카, 빨간색, 생것	10	
		볶음맑은국	배추, 볶음, 생것	48	① 멸치, 다시마로 육수를 만든다. ② 볶음과 대파, 양파는 어린이들이 먹기 좋은 크기로 썰다. ③ ①의 건더기는 건져내고 끓여놓은 볶음과 양파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ④ 새우젓으로 간을 한 뒤, 대파를 넣어 한소끔 끓인다.
			양파, 생것	16	
			다시마, 말린것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
		양상추딸기샐러드(요거트)	양상추, 생것	32	① 양상추는 깨끗하게 씻어 물기 제거 한 후 먹기중게 썰다. ② 딸기는 먹기중게 썰어 준비한다. ③ 호박요구르트를 양상추, 딸기에 뿌려 제공한다.
			딸기, 개량종, 생것	16	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	요구르트, 호상, 플레인	8	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	오랜고구마범벅	고구마, 생것	43.75	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으낸다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 데친다. ③ 오랜고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	6.25	
			당근, 뿌리, 생것	3.75	
			포도, 건포도	2.5	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②의 채소를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파프리카, 초록색, 생것	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	2	
		찹쌀현미밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 현미, 생것	4	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	72	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박썰기한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 ①의 갈비를 넣고 끓인다. ④ ③에 무, 파, 마늘을 넣어 함께 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	12.6	
			파, 생것	5.4	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
			두부	80	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[금]	점심	두부간장조림	간장, 개량, 양조	10	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리한다.
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	1	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 돌미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		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, 깐마늘, 생것	0.32	
			소금	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	작은백미밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		수제비	밀, 중력밀가루	36.8	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젓은 보자기에 싸둔다 ③ 애호박, 당근은 적당한 크기로 썬다. ④ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ⑤ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜬어 넣는다. ⑥ ⑤에 애호박, 당근, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			호박, 애호박, 생것	8	
			파, 생것	2.4	
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		애물완자전	완자, 새우, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 애물완자를 올려 익힌다.
			콩기름	10	
			양배추, 생것	63	
			파, 생것	2.7	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		양배추나물	간장, 제재	0.9	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	악식	찰떡, 악식	128	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	우유	200	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 슬라이스햄을 살짝 익힌다. ③ 반으로 자른 모닝빵을 깔고, 치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			빵, 모닝빵	48	
			양상추, 생것	16	
			치즈, 체다	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미역국	미역, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장, 제재	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		짜장당볶음	닭고기, 가슴, 생것	50	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 헹귀 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			짜장소스	6	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		춘권튀김	춘권	81	① 튀김냄비에 콩기름을 붓고 적당한 온도가 되면 춘권을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	3.6	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[토]		배추김치	소금, 굵은소금	2.24	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 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	
	저녁	잡곡밥	엿쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엿쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 풀어 끓인다. ② 감자는 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	
		소고기구이	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		강낭콩조림	강낭콩, 생것	36	① 강낭콩을 깨끗이 씻은 후 끓는 물에 불려놓는다. ② 첫물은 버리고 다시 물을 넣어 끓으면 간장, 설탕을 넣고 약불에서 졸인다. ③ 적당히 졸은 후 참기름, 물엿을 넣고 마무리 한다.
			물엿	7.2	
			설탕, 백설탕	7.2	
			간장, 제래	4.5	
			참기름	0.36	
		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 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.
			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 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	간장비빔국수	국수, 소면, 말린것	72	
			간장, 제래	8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
	아침	참치주먹밥	멸살, 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, 유지통조림	48	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.8	
			소금	0.48	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.32	
	점심	보리차	보리차, 추출	2	① 쌀은 깨끗이 씻어 밥을 짓는다. ② 양파는 채 썰고, 마늘은 얇게 슬라이스 한다. ③ 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ④ 돼지고기는 키친타월로 감싸 핏물을 빼고 한입 크기로 썬다. ⑤ 돼지고기는 밀간(계란흰자, 천일염)에 15분간 재운 후, 감자전분을 넣어 버무린다. ⑥ 설탕, 식초, 간장, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑦ 당근 팬에 식용유를 두르고 양파, 마늘, 대파를 넣고 센 불에서 1분간 볶는다. ⑧ 돼지고기를 넣고 볶다가, 소스를 넣고 센 불로 올려 볶는다. ⑨ 물을 끄고 참기름을 둘러서 마무리한다.
		판동돼지고기덮밥	멸살, 백미, 생것	90	
			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	
			두부, 유부	16	
			청주, 알코올 16%	8	

2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[일]		유부맑은국	간장, 채래	3.2	① 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. ② 불을 끄고 ①에 가스오부시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다. ③ ②에 맛술, 간장, 유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			파, 생것	1.6	
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마, 생것	0.8	
		으깬고구마범벅	고구마, 생것	63	① 고구마의 껍질을 벗겨 삶아 으편다. ② 당근은 작게 깍둑썰기해서 대친다. ③ 으깬고구마, 당근, 건포도에 마요네즈를 넣고 버무린다.
			마요네즈, 난황	9	
			당근, 생것	5.4	
			포도, 건포도	3.6	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		어묵국	어묵, 튀긴것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		메추리알브로콜리볶음	메추리알, 생것	60	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣고 볶는다. ④ ③에 메추리알을 넣고 볶다가 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			브로콜리, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 채래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	참쌀, 가루	1.28	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 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	중편	멸활떡, 중편	100	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	흑미밥	멸쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		배추된장국	배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		소고기육전	소고기, 등심, 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 내고 소금, 후춧가루로 밑간한 후 참쌀가루를 묻힌다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 계란물을 입혀 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	10	
			참쌀, 가루	10	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		상추유자청무침	상추, 청상추, 생것	45	① 상추는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	9	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	멸쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			만두, 고기 만두, 냉동	60.8	
			달걀, 생것	8	



# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[월]	저녁	만둣국	파, 생것	2.4	① 냄비에 물을 붓고 밀치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			밀치, 대밀치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		새우굴소스볶음	새우, 시바새우, 생것	80	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소스와 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			참기름	5	
			전분, 감자, 가루	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		세발나물	세발나물, 생것	63	① 세발나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 세발나물, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 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 버무리 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		키위	키위, 생것	80	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	영양죽먹밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀을 불려 밥을 한다. ② 양파, 청피망, 당근은 잘게 쉰다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근, 청피망을 볶는다. ④ 불에 볶은 채소, 밥, 참기름, 통깨, 소금, 김가루를 넣어 골고루 섞어 동그랗게 주먹밥을 만든다.
			당근, 부리, 생것	11.2	
			피망, 초록색, 생것	11.2	
			양파, 생것	8	
			콩기름	1.6	
			소금	0.48	
			참기름	0.48	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		옥수수차	보리차, 볶은것	1	
	점심	백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯순두부찌개	두부, 순두부	160	① 표고버섯은 머리와 밑동을 분리하고 머리 부분은 잘게 쉰다. ② 애호박, 감자, 양파는 한입 크기로 썰고, 미나리와 부추는 적당한 길이로 썰고, 대파는 송송 쉰다. ③ 물에 다시마, 표고버섯 밑동을 넣고 끓이면 건더기를 건져 육수를 만든다. ④ 육수에 저염된장과 참깨가루를 풀어 한소끔 끓이고, 감자와 다진마늘을 넣어 끓인다. ⑤ 애호박과 표고버섯을 넣고, 순두부, 양파, 들깨가루, 저염국간장을 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ 대파, 미나리, 부추를 듬뿍 올려 데친 후 마무리 한다.
			감자, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	16	
			들깨, 볶은것	11.2	
			된장, 개량, 찌개용	8	
			미나리, 돌미나리, 생것	4.8	
			양파, 생것	4.8	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			부추, 두메부추, 생것	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	
		저염된장삼치구이	삼치, 생것	60	① 삼치는 세척 후 전분가루로 옷을 입혀준다. ② 미소된장과 물(5g)을 섞어 구이소스를 만들어 삼치를 재운다. ③ 유자청, 다진마늘을 섞어 결들임소스를 만든다. ④ 재워두었던 삼치를 굽는다. ⑤ 구운삼치에 ③번 결들임소스를 뿌려 완성한다.
			된장, 개량	10	
			유자청	10	
			전분, 감자, 가루	6	
			마늘, 생것	4	
			콩기름	4	
		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 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 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 3월 아동복지시설 표준 레시피



날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
31[화]			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		아육나물무침	아육, 생것	56	① 아육은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 2cm 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아육, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.16	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		콩나물국	콩나물, 생것	22.4	① 무는 2.5cm정도 채썰기하고 콩나물은 깨끗이 씻어 물기를 제거한다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 무를 볶다가 물을 붓고 콩나물을 넣고 끓인다. 간장, 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	8	
			파, 생것	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘, 편마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
	저녁	돈육카레볶음	돼지고기, 목심, 생것	70	① 돈육살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 담아 카레가루, 후춧가루로 버무리다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파를 넣고 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 대파, 생것	10	
			카레, 가루	6	
			콩기름	4	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추, 생것	63	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찌 후 쌈장을 곁들인다.
			쌈장	5.4	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
			밀, 팬케이크가루	36	

# 2026년 3월 아동복지시설 표준 레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	핫케이크	우유	24	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 중기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	12	
			중기름	2.4	
		우유	우유	200	