

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		소고기버섯덮밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 소고기와 버섯, 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 다진마늘, 굴소스, 간장, 올리브오일, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진파를 넣고 볶다가 소고기와 버섯, 채소를 넣어 볶는다. ⑤ 양념을 넣어 끓이다가 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 올린다.
			소고기, 등심, 생것	40.5	
			새송이버섯, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			굴 소스	2.02	
			간장, 물엿, 콩기름	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
04[수]	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			전분, 감자, 가루	0.27	
		배추들깨국	배추, 생것	40.5	① 물에 다시마, 멸치를 넣고 끓여 육수를 낸다. ② 배추는 손질하여 씻어 준비한다. ③ 파는 0.2cm 두께로 썰기하고 마늘은 다진다. ④ ①에 된장, 들깨가루를 풀어 준다. ⑤ ⑤에 배추를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣어 끓인 후 완성한다.
			들깨, 말린것	4.05	
			파, 대파, 생것	2.02	
			된장, 개량	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		툇두부무침	마늘, 깐마늘, 생것	0.68	① 툇은 데친 후 물기를 제거하고 적당한 크기로 찢는다. ② 두부는 데친 후 곱게 으깬다. ③ 그릇에 툇, 으깬 두부, 소금, 깨, 참기름을 넣고 무친다.
			두부	54	
			툇, 생것	27	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
			국수, 우동, 생것	47.25	
			게맛살	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	미니우동	두부, 유부	6.75	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 쫄갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 찢다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쫄갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 곁들여 올린다.
			무, 조선헌, 생것	6.75	
			쫄갓, 생것	6.75	
			어묵, 찢어묵	6.75	
			김, 대파	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		미역국	미역, 말린것	6.75	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
			닭고기, 다리, 생것	60.75	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당면, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	

⑦ 닭의 차물에 닭고 피물은 빼 호 데쳐 모기를 빼다

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
05[목]	저녁	간장찜닭	당근, 뿌리, 생것	6.75	① 닭은 찬물에 담가 핏물을 빼고 깨끗이 씻는다. ② 감자, 파, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고, 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 닭, 감자, 파, 당근, 양파, 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 끓이다가 당면을 넣어 익혀 낸다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		게살오이샐러드	게맛살	20.25	① 맛살, 오이는 적당한 크기로 깍둑 썬다. ② 그릇에 맛살, 오이, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
			마요네즈, 난황	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			설탕, 백설탕	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	
			콩기름	2.7	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		무쌈국	무, 조선무, 생것	47.25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
06[금]	저녁		참기름	0.27	
		제육볶음	돼지고기, 삼겹살	54	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			물엿	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		양배추찜/양념장	양배추, 생것	54	① 양배추는 찜기에 넣고 투명해질 때까지 찜는다. ② 간장, 고춧가루, 참깨, 설탕, 참기름, 다진 쪽파로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 참기름, 참깨	0.27	
			파, 쪽파, 생것	0.27	
			고춧가루, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
			멥쌀, 백미, 생것	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	유부초밥	두부, 유부	20.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 여섯하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			당근, 피망	4.05	
			식초, 사과식초	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.68	
			콩기름	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		짜장밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 찢는다. 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	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
07[토]	저녁	달걀팻국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 달걀과 다진 마늘, 파를 넣고 소금으로 간을 맞춰 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
			밀, 튀김가루	13.5	
			감자, 대지, 생것	6.75	
			고구마, 생것	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		삼색채소튀김	달걀, 생것	6.75	① 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김반죽을 만든다. ③ ②에 채소를 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			들깨잎, 생것	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
		무닝빵	빵, 모닝빵	67.5	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으갠다. ② 으갠 감자에 마요네즈 머스타드를 넣고 골고루 섞는다
			감자, 대지, 생것	40.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	모닝빵 샌드위치	마요네즈, 전란	2.7	① 두툼한 감자에 마요네즈, 치즈를 얹고 잘게 썰는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			겨자 페이스트	1.35	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	① 적당량의 물에 핏물을 뺀 소고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 찢는다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	6.75	
			숙주나물, 생것	6.75	
			토란대, 줄기, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
09[월]	저녁		마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
		두부두루치기	두부	67.5	① 물에 멸치를 넣고 끓여 육수를 만든다. ② 두부는 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 찢는다. ③ 대파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 다진마늘, 고추장, 진간장, 설탕과 깨를 혼합하여 양념장을 만든다. ⑤ 팬에 두부와 ④의 양념장을 올리고, 두부가 반정도 잠기게 ①의 육수를 부어 끓인다. ⑥ 대파를 넣고 한 번 더 익혀 낸다.
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고추장, 개량	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			설탕, 가루	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		팽이버섯피망볶음	팽이버섯, 생것	33.75	① 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고 피망은 채 찢는다. ② 식용유 두른 팬에 다진마늘과 팽이버섯, 피망을 넣고 볶는다. ③ 재료가 익으면 참기름과 소금으로 간하여 다시 한번 볶고 깨를 뿌려낸다.
			피망, 초록색, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름, 참깨	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	양배추치즈토스트	빵, 식빵	40.5	① 양배추는 채썰어준다. ② 그릇에 ①과 계란 한 알, 소금을 넣고 섞어준다. ③ ②를 콩기름을 두른 팬에 부어 적당한 크기로 부쳐준다. ④ 팬에 버터를 녹여준 후 식빵을 얹어 구워준다. ⑤ 구운 식빵에 케첩을 발라준 후 치즈를 얹어준다. ⑥ ⑤에 부친 달걀전을 올린 후 치즈가 녹을 때 까지 기다린다.
			치즈, 체다	20.25	
			양배추, 생것	13.5	
			달걀, 생것	6.75	
			버터, 콩기름	1.35	
			토마토 케첩	0.68	
			소금	0.27	
		우유	우유	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		청국장찌개	두부	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 두부는 적당한 크기로 찢는다. ③ ①에 청국장과 된장을 풀어 끓이고 애호박, 두부, 파, 다진 마늘을 넣어 함께 끓인다.
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			된장, 채래	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			청국장	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선햄, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
10[화]	저녁	고등어살구이	고등어, 생것	60.75	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		콩나물당근무침	콩나물, 생것	47.25	① 콩나물은 머리를 손질하고, 당근은 가늘게 채썬다. ② 콩나물은 끓는 물에 데친다. ③ 콩기름을 두른 팬에 채썬 당근을 볶는다. ④ 데친 콩나물과 볶은 당근을 진간장, 깨, 참기름으로 무쳐 낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			콩기름	1.35	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		미니약과	과자, 약과	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		닭칼국수	국수, 칼국수, 생것	120	① 닭고기는 깨끗이 씻어 1차로 삶아 기름기를 제거해주고 2차로 대파, 통마늘, 청주와 함께 한번 더 삶아 육수는 따로 빼두고 닭살은 바른다. ② 당근, 애호박은 채 썰고, 대파는 송송 찢다. ③ 냄비에 2차로 끓인 닭육수와 ②의 채소를 넣고 끓인다. ④ ③이 끓어오르면 발라둔 닭살과 칼국수면, 다진마늘, 소금, 후추를 넣고 한 번 더 끓인다.
			닭고기, 성계, 생것	45	
			호박, 애호박, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			파, 생것	10	
			마늘, 깐마늘, 생것	3	
			마늘, 구근, 생것	2	
			청주, 알코올 16%	1	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
11[수]	저녁		소금	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		비빔만두	만두, 고기 만두	60.75	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			식초, 사과식초	2.7	
			간장, 재래	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상	85	
		사과	사과	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		애호박새우젓국	호박, 애호박, 생것	47.25	① 적당량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 애호박과 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 애호박과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			새우젓, 육젓	0.68	
			돼지고기, 앞다리	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
12[목]	저녁	오삼불고기	오징어, 생것	54	① 돼지고기, 오징어, 양파, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 돼지고기와 오징어를 담고 다진 마늘, 고추장, 진간장, 올리고당, 참기름, 청주를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶다가 양파와 대파를 넣어 함께 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			고추장, 개량	9.45	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			물엿	3.38	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			간장, 재래	2.02	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		마늘종조림	참기름	2.02	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 찢다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			마늘종, 꽃줄기, 생것	47.25	
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 생것	108	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	아침간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		우거지된장국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 우거지와 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 우거지와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		훈제오리	훈제오리	60.75	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰어 굽는다.
		훈제 오리고기 / 머스타드 소스			

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
13[금]	저녁	겨자 페이스트	겨자 페이스트	4.05	② 머스타드소스를 곁들인다.
		부추사과무침	사과, 생것	27	① 부추, 사과는 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			부추, 재래종, 생것	13.5	
			참기름	2.02	
			파, 생것	2.02	
			멸치젓, 액젓, 염절임	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.14	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	배추김치	김치, 배추 김치	27	
		우유	우유	200	
		미니핫도그	핫도그, 냉동	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		소보로나물비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 다진 돼지고기는 간장, 설탕, 맛술, 물, 다진 생강을 넣고 양념한다. ③ 채소는 손질하여 적당한 크기로 채 찢는다. ④ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶는다. ⑤ 콩나물은 끓는 물에 삶고, 나머지 채소는 식용유를 두른 팬에 볶는다. ⑥ 밥 위에 재료를 올리고, 간장과 참기름으로 간하여 준다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			호박, 주키니, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			콩나물, 생것	6.75	
			간장, 재래	4.72	
			콩기름	1.35	
			맛술	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
14[토]	저녁		참기름	0.68	
			생강, 생것	0.27	
			설탕, 백설탕	0.27	
		조갯살맑은국	바지락, 생것	33.75	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무와 대파는 적당한 크기로 찢다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 조갯살, 대파와 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		단호박튀김	마늘, 깐마늘, 생것	0.68	① 단호박은 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 소금, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 단호박을 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			호박, 단호박, 생것	54	
			밀, 튀김가루	13.5	
			달걀, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		어묵탕	어묵, 튀긴것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 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	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
16[월]	저녁		다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		닭살데리야끼구이	닭고기, 살코기, 생것	60.75	① 닭고기는 살코기로 준비하여 한입 크기로 찢 후 분량의 다진마늘, 다진생강으로 밀간한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 ①과 가래떡을 익힌다. ③ ②에 데리야끼 소스를 발라서 완성한다.
			데리야끼 소스	20.25	
			멥쌀떡, 가래떡	13.5	
			콩기름	4.05	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			생강, 생것	0.14	
			녹두묵	60.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		청포묵김가루무침	김, 참김, 구운것	4.05	① 청포묵은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	과채주스	과일채소 음료	174.15	
		노란시루떡	멥쌀떡, 시루떡	108	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		열갈이배추된장국	열갈이배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 열갈이배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			돼지고기, 목심, 생것	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
17[화]	저녁	돼지고기떡볶음	멥쌀떡, 가래떡	13.5	① 돼지고기와 채소, 떡은 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소와 떡을 넣고 함께 볶는다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			브로콜리, 생것	33.75	① 브로콜리는 끓는 물에 데치다
			게맛살	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		맛살브로콜리마요무침	마요네즈, 난황	3.38	① 고춧가루는 끓는 물에 개한다. ② 맛살과 브로콜리는 적당한 크기로 깍둑 찢다. ③ 그릇에 맛살, 브로콜리, 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 골고루 버무린다.
			설탕, 백설탕	0.41	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		핫케이크	밀, 팬케이크가루	33.75	① 핫케이크가루에 달걀, 우유를 넣고 고루 섞어 반죽한다. ② 식용유를 두른 팬에 적당량의 반죽을 넣어 노릇하게 굽는다.
			우유	27	
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		새우살굴소스볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 새우살은 손질하여 준비하고, 채소는 적당한 크기로 찢는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 채소와 새우살을 넣고 볶는다. ④ 밥을 넣고 볶다가 굴소스, 설탕, 간장으로 간하여 볶는다.
			새우, 시바새우, 생것	54	
			피망, 빨간색, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			굴 소스	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
18[수]	저녁		설탕, 백설탕	0.41	
		느타리버섯국	애느타리버섯, 생것	20.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯과 양파는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 느타리버섯과 양파, 파, 다진마늘을 넣고 끓인다. ④ 간장으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			감자, 대지, 생것	114.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		고추장감자조림	고추장, 개량	6.75	① 감자는 적당한 크기로 찢 후 5분정도 물에 담가두어서 전분을 제거한다. ② 대파는 큼직하게 자르고, 마늘은 다져서 준비한다. ③ 다른 용기에 고추장, 간장, 물엿, 다진마늘, 참기름을 함께 넣고 골고루 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 식용유를 두르고, 감자를 넣고 약 2분 가량 볶은 후 적정량의 물, 양념장을 모두 넣어 끓인다. ⑤ 감자가 익으면 파를 넣어 2분 정도 끓인 후 불을 끄고 깨를 뿌려낸다.
			마늘, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	감귤크래미샐러드	귤, 조생, 생것	54	① 귤은 껍질을 제거하고 적당한 크기로 찢다. ② 크래미는 적당한 크기로 찢다. ③ 귤, 크래미, 옥수수, 마요네즈와 머스터드를 섞어 낸다.
			게맛살	27	
			옥수수, 통조림	13.5	
			마요네즈, 난황	10.8	
			겨자 페이스트	4.05	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	40.5	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 파를 넣고, 간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	20.25	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		통조림참치	통조림참치	54	
			달걀, 생것	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
19[목]	저녁	참치달걀전	당근, 뿌리, 생것	6.75	① 통조림참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당한 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
	우영채조림		우영, 생것	47.25	① 우영은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 간장, 올리오당, 참기름, 깨, 적당량의 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 우영과 양념을 넣고 조리낸다.
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	바나나쉐이크	우유	202.5	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		맑은동태탕	명태, 동태, 냉동	40.5	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 동태는 깨끗하게 씻고 두부, 무, 쫄갓, 양파, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 ②와 다진마늘, 청주, 후추를 넣고 국간장으로 간하여 끓인다.
			두부	13.5	
			무, 조선무, 생것	13.5	
			양파, 생것	10.8	
			파, 생것	9.45	
			쫄갓, 생것	6.75	
			간장, 재래	4.05	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
20[금]	저녁		멸치, 대멸치	2.7	
			청주, 알코올 16%	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		동그랑땡이/케첩	동그랑땡, 냉동	67.5	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	2.7	
			도라지, 뿌리, 생것	33.75	
			오징어, 포	13.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		도라지진미채무침	고추장, 개량	1.35	① 도라지는 끓는 소금물에 데쳐 물기를 제거하고 적당한 크기로 찢는다. ② 진미채는 먹기 좋은 크기로 찢어둔다. ③ 팬에 다진마늘, 설탕, 깨, 참기름, 고추장, 소량의 물을 넣고 끓여 양념장을 만든다. ④ 진미채와 도라지에 양념장을 섞어 무쳐낸다.
			마늘, 생것	0.68	
			설탕, 가루	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.68	
			소금, 천일염	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		잼식빵	빵, 식빵	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		떡볶이	떡볶이, 떡	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	
		들깨수제비	밀, 중력밀가루	67.5	① 부추는 깨끗이 손질하여 송송 찢어둔다. ② 냄비에 건다시마와 멸치를 넣고 끓여 육수를 우려낸다. ③ 표고버섯, 감자와 애호박은 적당한 크기로 찢는다. ④ 밀가루 반죽한다. ⑤ 육수에 들깨가루를 넣고 끓인다. ⑥ 끓여오르면 수제비를 뜯어 넣고 표고버섯, 감자와 애호박을 넣어 익힌 후 국간장과 소금으로 간한다.
			감자, 대지, 생것	13.5	
			표고버섯, 생것	13.5	
			들깨, 말린것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			간장, 재래	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			다시마, 말린것	0.27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
21[토]	저녁		소금	0.14	
		바삭돈볼고기	돼지고기, 앞다리	60.75	① 돼지고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 찢는다. ② 배와 양파는 곱게 간다. ③ 다진마늘, 간 배, 간 양파, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 맛술을 섞어 불고기 양념을 만들고 ①의 돼지고기를 재운다. ④ 팬에 ③의 돼지고기를 넣고 수분없이 보슬보슬 볶는다.
			배, 생것	10.8	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			맛술	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식		참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.27	
		오이고추된장무침	고추, 오이고추, 생것	70.88	① 고추는 적당한 크기로 송송 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 고추, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.65	
			파, 대파, 생것	3.1	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.41	
			참기름	0.41	
		우유	우유	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	아침간식	딸기	딸기, 생것	135	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
23[월]	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	
		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 걸러낸다. ④ 갈비와 무는 소금, 간장, 다진마늘, 참기름으로 양념한다. ⑤ 육수에 갈비와 무를 넣고 끓여낸다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
			메추리알, 생것	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		메추리알장조림	간장, 개량, 산분해	4.05	① 메추리알은 삶은 후 껍질을 벗긴다. ② 냄비에 다진마늘, 진간장과 설탕을 넣고 적정량의 물을 부어 삶은 메추리알을 조리한다.
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		새송이버섯구이	새송이버섯, 생것	20.25	① 새송이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 새송이버섯을 노릇하게 굽는다.
			콩기름	1.35	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		찰쌀도넛츠	찰쌀빵, 찹쌀도우넛	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		꽃게된장국	게, 꽃게, 생것	54	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 꽃게는 손질하여 적당한 크기로 찢는다. ③ 채소와 두부는 적당한 크기로 찢는다. ④ ①에 꽃게와 채소, 두부를 넣어 끓인다.
			두부	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 대파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 재래	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
24[화]	저녁		다시마, 말린것	0.27	
		한식잡채	돼지고기, 목심, 생것	27	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			당면, 말린것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 초록색	6.75	
			간장, 재래	2.7	
			목이버섯, 말린것	2.7	
			콩기름	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		유채나물	유채, 잎, 생것	47.25	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
					① 유채나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 유채나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	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	
		마늘빵	빵, 마늘빵	47.25	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		소고기가지덮밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 가지와 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. ③ 식용유를 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 다진 소고기를 넣고 볶는다. ④ 가지와 양파, 파를 넣고 볶다가 어느 정도 익으면 간장과 설탕을 넣어 간한다. ⑤ 전분물을 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 올려 낸다.
			소고기, 등심, 생것	40.5	
			가지, 생것	33.75	
			양파, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			전분, 옥수수, 가루	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
25[수]	저녁		설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		맑은순두부국	두부, 순두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		김구이	김, 참김, 말린것	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
		두유	두유, 대두	200	
			빵, 식빵	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	달걀샌드위치	달걀, 생것	40.5	① 달걀은 삶은 후 으깬다. ② 으깬 달걀에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		닭곰탕	닭고기, 영계, 삶은것	67.5	① 닭은 손질하여 준비한다. ② 냄비에 물을 붓고 닭, 양파, 대추, 파, 마늘을 넣고 끓인다. ③ 닭은 건져 살을 발라낸다. ④ ②의 국물은 기름을 걷어내고, 채소는 걸러 버리고 국물만 남긴다. ⑤ 국물에 소금으로 간을 하고, 닭살과 국물을 함께 낸다.
			양파, 생것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			대추야자, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			소금	0.14	
			갈치, 생것	60.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
26[목]	저녁	갈치살구이	콩기름	2.7	① 갈치는 손질하여 적당한 크기로 찢고 소금으로 밑간을 한다. ② 팬에 식용유를 두르고 갈치를 올려 앞,뒤로 노릇하게 굽는다.
			소금	0.14	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요구르트, 호상	135	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리, 생것	67.5	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		달걀볶음국	달걀, 생것	20.25	① 복어채, 대파는 적당한 크기로 찢다. ② 달걀은 그릇에 풀어 준비한다. ③ 참기름을 두른 냄비에 복어채를 넣고 볶는다. ④ ②에 적당한량의 물, 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ 끓어오르면 달걀, 대파를 넣고 국간장으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	13.5	
			명태, 복어, 말린것	4.72	
			멸치, 대멸치	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
27[금]	저녁	차돌박이숙주볶음	소고기, 차돌박이	40.5	① 차돌박이를 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	3.38	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
			시금치, 생것	47.25	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선했, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		시금치나물	당근, 뿌리, 생것	6.75	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		꽃가래떡	멥쌀떡, 가래떡	108	① 가래떡과 꽃을 한개 내다

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		꿀, 잡화	꿀, 잡화	4.05	① 식재료의 물을 함께 쓴다.

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		어묵김치볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 어묵, 양파는 적당한 크기로 찢다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 찢다.. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 어묵과 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다
			김치, 배추 김치	27	
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			두부, 유부	27	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
28[토]	저녁	유부맑은국	멸치, 대멸치	1.35	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			다시마, 생것	0.27	
		연근개소스무침	연근, 생것	54	① 연근은 적당한 크기로 찢는다. ② 끓는 물에 식초를 넣고 ①의 연근을 삶은 후 물기를 뺀다. ③ 믹서기에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 진간장, 참기름, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 연근에 골고루 뿌린다.
			마요네즈, 난황	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			참깨, 흰색, 볶은것	2.7	
			설탕, 가루	0.68	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
			식초, 양조	0.68	
			올리브유	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		견과류바	에너지바	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		맑은미역국	미역, 말린것	6.75	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
			돼지고기, 삼겹살	40.5	
			주꾸미, 생것	27	
			양파, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	
			무, 조선헌, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
30[월]	저녁	주꾸미삼겹살볶음	간장, 개량, 양조	1.35	① 돼지고기와 주꾸미를 손질하여 적당한 크기로 찢다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 고춧가루, 간장, 물엿, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 돼지고기와 주꾸미, 양파와 파, 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶는다.
			고추장, 개량	1.35	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			콩기름	1.35	
			물엿	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
			상추, 청상추, 생것	47.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선했, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		상추겉절이	간장, 개량, 양조	1.35	① 상추와 당근은 적당한 크기로 찢다. ② 다진마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 식초와 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 상추와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 현미식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
			빵, 식빵	54	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 체에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
	저녁간식	고구마포피아	고구마, 줄기, 생것	20.25	① 고구마의 껍질을 벗긴 뒤 찢기에 찢는다. ② 옥수수통조림은 체에 받쳐 물기를 제거한다. ③ 볼에 찢고구마를 넣어 으갠 다음 옥수수, 올리브오일을 넣고 섞어준다. ④ 식빵 한 면에 ③을 올린 다음 모짜렐라치즈를 올리고 식빵으로 덮어준다. ⑤ 팬에 버터를 살짝 두르고 ④를 올려 치즈가 녹을 때까지만 구워준다. ⑥ 고구마포피아가 식으면 먹기 좋은 크기로 잘라서 제공한다.
			옥수수, 통조림	13.5	
			치즈, 모짜렐라	6.75	
			물엿	1.35	
			버터	1.35	
		우유	우유	200	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		새우살된장국	새우, 시바새우, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 우려낸다. ② 무와 애호박, 양파, 새우는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 된장을 풀고 ②와 ③을 넣어 끓인다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
31[화]	저녁		다시마, 말린것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		베이컨달걀찜	달걀, 생것	67.5	① 베이컨, 당근, 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	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			소금	0.68	
			멸치, 잔멸치	10.8	
			아몬드, 볶은것	6.75	

2026년 3월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		냉이된장국	냉이, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 적당한 크기로 찢다. ③ 육수에 냉이와 다진 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살무조림	삼치, 졸삼치, 생것	60.75	① 삼치살과 무는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 삼치살을 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		감자전	감자, 수미, 생것	114.75	① 감자는 믹서기에 곱게 갈고, 채에 받쳐 물과 전분을 뺀다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 감자에 양파를 넣고, ①에서 걸러진 전분과 소금을 넣고 반죽을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 노릇하게 굽는다.
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		잔멸치아몬드볶음	간장, 개량, 양조	0.68	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 잘게 찢 아몬드를 넣고 볶다가 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	백설기	멥쌀떡, 백설기	108	
		두유	두유, 대두	200	