

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
01[수]	아침	햄마늘종볶음밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄은 적당한 크기로 썰다. ③ 마늘종, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 햄, 마늘종, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			마늘종, 꽃줄기, 생것	32	
			햄, 런천미트햄	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			콩기름	3.2	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		김치국	김치, 배추 김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰다. 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	
		가자미살양념찜	가자미살, 생것	60	① 가자미살은 손질하여 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 찜통에 ①을 담고 ①의 위에 양념을 올려 쪄낸다.
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.2	
		브로콜리달걀볶음	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 달걀을 풀고 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 저어주며 익히다가 브로콜리를 넣고 함께 볶은 후 소금으로 간한다.
			달걀, 생것	54	
			콩기름	4.5	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		백미밥	엿쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		크림수프	수프, 크림 수프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림수프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		돈가스	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 돈가스소스와 곁들인다.
			달걀, 생것	24	
			콩기름	20	
			밀, 중력밀가루	14	
			돈가스 소스	10	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		밀, 빵가루	6	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		마카로니샐러드	오이, 취청, 생것	18	① 마카로니는 끓는 물에 삶은 후 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ② 오이와 당근은 생채소 소독한 후 흐르는 물에 깨끗이 헹구고, 사방 1cm로 깍둑썰기 한다. ③ 옥수수 펜에서 옥수수를 꺼내 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ④ 마요네즈, 설탕, 천일염을 잘 섞어 드레싱을 만든다. ⑤ 볼에 마카로니, 오이, 당근, 옥수수를 담고 드레싱을 넣어 마카로니가 부서지지 않도록 잘 섞은 다음 파슬리를 뿌려 완성한다.
			마요네즈, 진란	14.4	
			파스타, 마카로니, 말린것	12.6	
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			설탕, 백설탕	0.9	
			소금, 천일염	0.9	
			파슬리, 말린것	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 밭쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선크, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		꿀호떡	빵, 잼빵	80	
	아침	프랜치토스트	빵, 식빵	64	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀, 생것	16	
			우유	8	
			콩기름	1.6	
		우유	우유	200	
		치즈달걀비빔밥	엿쌀, 백미, 생것	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 다지고 마늘은 잘게 다진다. ③ 달걀숙살은 먹기 좋은 크기로 썰고 다진 마늘, 양파, 우춧가루로 버무려 둔다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 피망, 파 순으로 넣어 함께 볶는다.
			달고기, 날개, 구운것(오븐)	54	
			치즈, 모짜렐라	18	
			양파, 생것	14.4	
			피망, 초록색, 생것	14.4	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			간장, 재래	5.4	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
02[목]	점심		콩기름	3.6	⑤ ④에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리하고 치즈를 얹어 녹여낸다.
			파, 대파, 생것	3.6	
			마늘, 편마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		버섯맑은국	느타리버섯, 생것	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 썰고, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			표고버섯, 배지채배, 갓, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	3.2	
			간장, 제레	0.8	
			마늘, 편마늘, 생것	0.8	
			소금, 정제염	0.64	
		완자전	동그랑땡, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 완자를 올려 익힌다.
			콩기름	10	
		참깨브로콜리무침	브로콜리, 생것	48	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, 원개, 볶은것	1.6	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
			마늘, 편마늘, 생것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 채에 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, 편마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
			아욱, 생것	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다.
			된장, 개량	9.6	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	아욱된장국	멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	② 아욱은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			파, 생것	0.8	
		대구살구이	대구, 생것	80	① 대구는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 대구에 밀가루를 골고루 묻힌다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6	
			콩기름	2	
			소금	0.4	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 찢는다. ② 상추는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 고춧가루, 참깨를 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 도토리묵, 상추, 당근을 담은 후 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	3.6	
			상추, 적상추, 생것	3.6	
			간장, 재래	1.8	
			파, 생것	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 완개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	속떡	멥쌀떡, 개피떡, 속	100	
		두유	두유, 대두	200	
	아침	소고기주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당한량의 물을 부어 완두콩밥을 짓는다. ② 소고기와 당근은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 소고기와 당근을 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 소고기, 당근을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			소고기, 등심, 생것	24	
			당근, 뿌리, 생것	16	
			완두, 생것	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
		잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		득깨미역국	들깨, 말린것	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
03[금]	점심	물냉면	간장, 채래	0.8	③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고 들깨가루로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		돼지고기고추장볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 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, 깬마늘, 생것	4	
			콩기름	2	
			참기름	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 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, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	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 절일부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	03[금]	보리밥	엿쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 도정, 생것	3.2	
		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 대채 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 넣은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다.
			고사리, 데친것	8	
			무, 조선무, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 데친것	8	
			파, 생것	4.8	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		간장, 채래	0.8	⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		메추리알브로콜리볶음	메추리알, 생것	60	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 브로콜리, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 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, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미나리나물	미나리, 물미나리, 생것	63	① 미나리는 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 미나리, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			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 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 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	호빵	빵, 진빵, 팔	96	① 호빵을 찜기에 넣고 찜다.
		우유	우유	200	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
04[토]	점심	기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		달걀찐국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. 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	
		훈제오리피망볶음	오리고기, 살코기, 생것	144	① 훈제오리는 끓는 물에 살짝 데쳐낸다. ② 양파, 파프리카는 채썬다. ③ 달군팬에 기름을 두르고 오리를 넣고 볶다가 양파와 파프리카를 넣고 볶는다. ④ 소금, 후추로 간을 한다.
			양파, 생것	27	
			파프리카, 주황색, 생것	18	
			파프리카, 초록색, 생것	18	
			콩기름	3.6	
			소금, 굵은소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 행구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 재빨리 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, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			엿쌀, 백미, 생것	56	
			찹쌀, 백미, 생것	24	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미버, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		숙주완은국	숙주나물, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 숙주와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		삼치살엿장구이	삼치살, 생것	60	① 삼치살은 손질하여 적당한 크기로 썰고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 올려 굽다가 ②의 양념을 끼얹으며 굽는다.
			밀, 중력밀가루	6	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	3	
			물엿	2	
		우영볶음	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 우영을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	꼬마김밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 당근을 볶는다. ⑤ 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 간을 한 후 골고루 섞는다. ⑥ 김 위에 ⑤를 올린 후 당근, 단무지, 시금치를 넣어 풀리지 않도록 잘 말아준 후 먹기 좋은 크기로 썬다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			시금치, 생것	16	
			단무지, 염절임	11.2	
			참기름	6.4	
			콩기름	6.4	
			김, 참김, 말린것	2.4	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	1.25	
	아침	베이컨옥수수주먹밥	멥쌀, 현미, 생것	40	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 베이컨은 물에 살짝 데친 후 양파와 잘게 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 베이컨, 양파를 볶다가 옥수수를 넣어 함께 볶는다. ④ 밥에 볶은 베이컨, 양파, 옥수수, 참기름, 통깨, 소금을 넣고 섞는다. ⑤ 한 입 크기로 주먹밥을 만든다.
			베이컨	16	
			옥수수, 통조림, 가당	11.2	
			양파, 생것	8	
			참기름	1.6	
			콩기름	1.6	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
05[일]			참깨, 흰색, 볶은것	0.8	
			소금	0.48	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	차조밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		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, 깬마늘, 생것	0.8	
		소고기채소볶음	소고기, 사태, 생것	60	① 소고기, 양파, 당근은 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 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			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	
		쫄갯두부무침	두부	72	① 쫄갯은 데쳐 찬물에 행구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 떡국떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 그릇에 쫄갯, 두부, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			쫄갯, 생것	18	
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
	05[일]	기장밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		어묵국	엿쌀떡, 가래떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 떡국떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 어묵, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			어묵, 튀긴것	4.8	
			파, 생것	2.4	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.48	
			소금	0.48	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기잡스태이크	돼지고기, 안심(안심살), 생것	50	① 돼지고기, 양파, 당근, 파프리카, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 우스터소스, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파프리카, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			파프리카, 노란색, 생것	10	
			파프리카, 초록색, 생것	10	
			우스터 소스	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		미니세송이버섯볶음	송이버섯, 생것	27	① 미니세송이버섯과 파프리카는 적당한 크기로 썰다.. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 마늘을 넣어 볶다가 ①을 넣어 골고루 섞으며 볶는다. ④ ③에 소금을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			파프리카, 초록색, 생것	9	
			참기름	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	우유	우유	200	
		롤케이크	케이크, 롤케이크	96	
	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
			엿살, 백미, 생것	70	
			주꾸미, 생것	70	
			양파, 생것	20	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	점심	주꾸미미나리볶음밥	미나리, 돌미나리(야생), 생것	16	① 주꾸미, 미나리, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 잘게 다진다. ② 잘게 다진 주꾸미에 간장, 맛술, 올리브오일, 다진마늘, 후추를 넣어 양념을 한다. ③ 팬에 기름을 두르고 당근, 양파, 순서로 넣어 볶는다. ④ ③에 양념을 한 주꾸미를 넣고 센 불에서 볶는다. ⑤ 주꾸미가 충분히 익으면 밥을 넣고 볶는다. ⑥ 미나리, 참기름을 순서로 넣어 볶아 완성한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			물엿	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			맛술	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		순두부백탕	두부, 순두부	128	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	16	
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		견세우채소볶음	당근, 뿌리, 생것	12.6	① 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 당근과 견세우를 넣어 볶는다. ④ ③에 양파를 넣고 함께 볶다가 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	12.6	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	10.8	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.08	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
06[월]	저녁	차조밥	설탕, 백설탕	0.16	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			맵쌀, 백미, 생것	80	
		소고기탕국	조, 차조, 도정, 생것	4	① 냄비에 무는 적당한 크기로 썰어 소고기,참기름을 넣고 볶는다. ② 다진 마늘을 넣어 볶다가 물을 자작하게 넣어 끓인다. ③ 두부, 파를 넣고 소금을 간을 맞춘다.
			소고기, 한우, 양지, 생것	48	
			두부	24	
			무, 조선무, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.8	
			소금	0.32	
		왕새우튀김	새우, 대하, 생것	80	① 왕새우는 손질하여 소금, 후춧가루로 밑간한다. ② 왕새우에 튀김가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴다.
			밀, 튀김가루	20	
			달걀, 생것	10	
			밀, 빵가루	10	
			콩기름	10	
			후추, 검은후추, 가루	1	
			소금	0.2	
		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, 재래	0.54	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.18	
			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 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	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	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, 깎마늘, 생것	3.2	
			올리브유	3.2	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		사과주스	사과 주스, 무가당	160	
	아침	달걀채소볶음밥	멸활, 백미, 생것	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 준비한다. ④ 팬에 공기를 두르고 풀어 놓은 달걀을 넣어 저으며 익히다가 ②의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 함께 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀, 생것	64	
			양파, 생것	16	
			호박, 애호박, 생것	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			공기름	3.2	
			간장, 재래	1.6	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	옥미밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 옥미버, 현미, 생것	4	
		목살김치찌개	돼지고기, 목심(목심살), 생것	48	① 돼지고기, 배추김치, 양파는 적당한 크기로 썰는다. 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, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		가자미살구이	가자미, 생것	90	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			공기름	5	
			밀, 중력밀가루	4	
			소금	0.2	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
07[화]		연근유자청무침	연근, 생것	36	① 연근은 등갈게 썰고 끓는 물에 식초를 넣어 삶은 후 물기를 뺀다. 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	
			식초, 사과식초	1.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
			소금	0.18	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	보리밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀과 보리를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			보리, 찰보리, 도정, 생것	3.2	
		소고기뭇국	소고기, 양지, 생것	48	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.
			무, 조선무, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오징어볶음	오징어, 생것	100	① 오징어와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 파와 양파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	1	
			참기름	1	
		파프리카콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	63	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 양파, 파프리카는 잘게 썬다. ② 그릇에 통조림옥수수, 양파, 파프리카를 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마요네즈, 난황	9	
			양파, 생것	9	
			파프리카, 초록색, 생것	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 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 4월 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, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 분질(밤) 고구마, 생것	64	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 감정개로 마무리한다.
			콩기름	16	
			물엿	8	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	크로와상샌드위치	빵, 버터 크로와상	48	① 앙상주는 찢어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스해도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 앙상주, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			앙상주, 생것	16	
			토마토, 생것	16	
			마요네즈, 난황	8	
			오이, 다지기, 생것	8	
			치즈, 체다	8	
			햄, 슬라이스햄	8	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		두부감자국	감자, 대지, 생것	64	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 감자는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			두부	16	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		닭살찜닭구이	닭고기, 다리(넓적다리), 생것	100	① 닭다리살은 키친타올로 핏물을 제거한다. ② 양파와 부추는 적당한 크기로 썬다. ③ 진간장, 참기름과 설탕을 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 닭다리살을 담고 ③을 넣어 양념한다. ⑤ 양념된 닭다리살에 찰밥가루를 앞뒤로 골고루 묻힌다. ⑥ 팬에 식용유를 두른 후, ⑤를 굽고 난 뒤 적당한 크기로 썬다.
			양파, 생것	10	
			찰밥, 백미, 분말화한것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			콩기름	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
	전식		배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
08[수]	점심	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	
	돌나물묵임자샐러드		돌나물, 생것	63	① 돌나물은 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 돌나물과 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 감정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	0.18	
	저녁	잡곡밥	엿쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			엿쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		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	
		맛살채소전	게맛살	30	① 맛살, 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 물, 우춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			밀, 중력밀가루	30	
			달걀, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		소고기탕평채	후추, 검은후추, 가루	0.2	① 청포묵, 당근은 채 썰고 미나리는 적당한 크기로 찢다. ② 소고기는 채 썰어 소금, 후춧가루로 버무린 후 팬에 볶아낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리, 소고기를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			녹두묵	135	
			당근, 부리, 생것	27	
			미나리, 물미나리, 생것	27	
			소고기, 채끝, 생것	27	
			간장, 제래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.9	
			소금, 정제염	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
			후추, 검은색, 가루	0.9	
	저녁간식	팍두기	감치, 팍두기	32	① 푸실리는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 양파, 피망, 당근은 잘게 썰고, 식용유를 두른 팬에 넣어 볶는다. ③ 그릇에 푸실리와, 볶은 채소, 토마토소스를 넣고 버무린다.
			파스타, 마카로니, 말린것	48	
			당근, 부리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			피망, 빨간색, 생것	8	
			토마토 소스	4	
			콩기름	0.8	
	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 조리한다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우영, 생것	32	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			참기름	0.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		해물볶음우동	작은백미밥	64	
			국수, 우동, 생것	144	
			오징어, 생것	27	
			숙주나물, 생것	18	
			양파, 생것	9	
			피망, 초록색, 생것	9	
			간장, 개량, 양조	3.6	
			굴 소스	3.6	
			당근, 부리, 생것	3.6	
			표고버섯, 참나무재배, 생것	3.6	
					① 우동면을 삶아 찬물에 식혀 건져낸다. ② 오뎅해물은 깨끗하게 씻어 준비하고 양파, 피망, 당근, 표고버섯은 채를 썰어놓고 숙주는 꼬리를 제거하여 손질해 둔다. ③ 콩기름을 두른팬에 마늘과 썰어둔 야채를 볶다가 오뎅해물을 넣고 간장, 굴소스로 간을 하여 준다. ④ 마지막으로 우동과 숙주를 넣고 볶아 마무리한다.

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
09[목]	점심		물엿	1.8	
			콩기름	1.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		애호박젓국	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 애호박과 양파, 파를 넣고 한소끔 끓이고 새우젓으로 간을 한다..
			양파, 생것	11.2	
			파, 생것	3.2	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 살아서 말린것	0.8	
			새우젓, 추젓, 토굴, 염절임	0.8	
			참기름	0.8	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		양상추유자청샐러드	양상추, 생것	56	① 양상추는 채 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 유자청, 간장, 설탕, 식초를 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액, 당절임	8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.16	
			소금	0.16	
			식초, 사과식초	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭곰탕	닭고기, 성계, 생것	81	① 냄비에 물을 붓고 닭으로 육수를 우려낸 후, 닭이 익으면 건져 살을 바른다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①의 육수에 살을 발라 둔 닭고기와 ②를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파, 생것	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			소금	0.9	
			후추, 검은후추, 가루	0.18	
		알감자조림	감자, 수미, 생것	72	① 알감자는 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 냄비에 알감자, 물, 간장, 설탕을 넣고 끓인다. ③ ②를 조리다가 물엿, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.36	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
			도라지, 뿌리, 생것	56	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다.
			오이, 다다기, 생것	24	
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	1.6	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		도라지오이무침	고추장, 깨랑	1.6	② 오이든 적당한 크기로 썰는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	
	아침	소보루빵	빵, 공보빵	48	
		우유	우유	200	
	점심	차조밥	맵쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		감자맑은국	감자, 대지, 생것	48	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 감자, 양파, 대파는 적당히 썰는다. 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	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
		닭가슴살굴소스볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 닭고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 닭고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			참기름	5	
			마늘, 깬마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		콩나물무침	콩나물, 생것	63	① 콩나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 콩나물, 파, 마늘을 담고 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
10[금]		배추김치	갓, 생것	2.24	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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.
			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	옥미밥		엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
	소고기미역국		소고기, 한우, 양지, 생것	19.2	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기로 육수를 우려내고, 쇠고기만 건져 잘게 찢어 놓는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 자르고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 찹기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ ③에 찢어 놓은 쇠고기를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간한다.
			미역, 말린것	4.8	
			찹기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
	과일소스두부탕수		두부	80	① 두부는 2cm×2cm 크기로 썬다. ② 당근, 양파, 청피망을 1.5cm×1.5cm 크기로 썬 후 기름에 볶는다. ③ 두부는 물기를 제거하고 전분을 묻혀 160℃ 식용유에 튀긴다. ④ 전분을 물과 1:1 비율로 섞어서 전분물을 만든다. ⑤ 사과즙, 파인애플, 설탕, 소금을 넣어 한소끔 끓이다가 전분물을 약간씩 넣어 저어가면서 소스를 걸쭉하게 만든다. ⑥ 튀긴 두부를 소스에 넣어 버무린다.
			피망, 초록색, 생것	24	
			전분, 감자, 가루	8	
			사과 주스	5	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			설탕, 백설탕	4	
			양파, 생것	4	
			콩기름	4	
			파인애플, 생것	3	
	상추사과무침		상추, 생것	63	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 생것	36	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
	딱두기		감치, 딱두기	32	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	바람떡	멥쌀떡, 개피떡	96	
		옥수수차	옥수수, 말린것	1.25	
	아침	김자반죽먹밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 김자반을 묻힌다.
			김, 맛김, 조미, 구운것	4.8	
			참기름	1.6	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		조갯살부춧국	바지락, 생것	64	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 조갯살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 부추와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ③에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			부추, 재래종, 생것	24	
			파, 생것	4.8	
			다시마, 말린것	3.2	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	2.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		떡갈비조림	미트볼, 냉동	90	① 양파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘과 양파를 볶다가 떡갈비를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 조리한다.
			양파, 생것	14	
			간장, 개량, 양조	5	
			콩기름	3	
			설탕, 백설탕	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			참기름	0.2	
		양배추나물	양배추, 생것	63	① 양배추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 쉰다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 양배추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 원개, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 잡곡, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			잡곡, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
11[토]	저녁	달걀찜국	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 말치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 쪄낸다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	16	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		오삼불고기	돼지고기, 앞다리(무리살), 생것	30	① 돼지고기와 오징어는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기와 오징어를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 들것을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			오징어, 생것	30	
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			들것	6	
			콩기름	6	
			간장, 제래	4	
			마늘, 깬마늘, 생것	4	
			참기름	2	
		시래기된장무침	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	63	① 시래기는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시래기, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장, 개량	3.24	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 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, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	핫케이크	밀, 팬케이크가루	36	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 부어 앞뒤로 굽는다.
			우유	24	
			달걀, 생것	12	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			콩기름	2.4	
		우유	우유	200	
	아침	잼모닝빵	빵, 모닝빵	80	
			딸기, 잼	4.8	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		육개장	소고기, 양지, 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 소고기가 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 소고기, 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, 조선태, 생것	8	
			숙주나물, 생것	8	
			토란대, 줄기, 생것	8	
			파, 생것	4.8	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		새우칠리소스볶음	새우, 시바새우, 생것	90	① 새우살은 손질하여 준비한다. ② 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕, 물을 넣고 섞어 칠리소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 새우살을 넣고 볶다가 파와 칠리소스를 넣어 골고루 버무리며 볶고 후춧가루로 마무리한다.
			양파, 생것	10	
			토마토 케첩	8	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			파, 생것	4	
			콩기름	3	
			고추장, 개량	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		시금치나물무침	시금치, 생것	63	① 시금치는 다듬어 끓는 물에 찬얼음을 넣고 데친 후 찬물에 헹군다 ② 찬물에 헹군 시금치는 물기를 꼭 짜고, 3cm 길이로 썬다. ③ 파는 잘게 썬다 ④ 시금치에 다진 마늘, 파, 소금, 참기름을 넣고 무쳐 완성한다
			마늘, 깐마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨, 원개, 볶은것	0.9	
			파, 생것	0.9	
			소금	0.54	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
		소수반	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다.

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
12[일]	저녁	부추된장국	수수, 도정, 생것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			부추, 재래종, 생것	8	
			파, 대파, 생것	4.8	
			말치, 대말치, 삶아서 말린것	3.2	
			된장, 재래	2.4	
			다시마, 말린것	1.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
		소고기양배추볶음	소고기, 등심, 생것	60	① 냄비에 말치와 다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 부추는 깨끗이 다듬은 후 3cm 길이로 썬다. ③ 대파는 0.5cm 길이로 썬다. ④ ①의 육수에 된장, 다진마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 부추와 대파를 넣어 완성한다.
			양배추, 생것	30	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		땅콩조림	땅콩, 볶은것	27	① 소고기와 양배추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양배추를 넣고 함께 볶는다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추, 생것	32	① 땅콩은 씻어 불려놓는다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 땅콩과 양념을 넣고 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			배추, 생것	32	
	저녁간식	오이비빔국수	국수, 소면, 말린것	64	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			오이, 다다기, 생것	11.2	
			간장, 개량, 양조	3.2	
			당근, 뿌리, 생것	3.2	
			설탕, 백설탕	0.32	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			참기름	0.32	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	다진유부주먹밥	멸칼, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀고, 잘게 다진다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 공기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망, 유부를 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ ④를 적당한 크기로 동그랗게 빚어준다.
			두부, 유부	24	
			피망, 초록색, 생것	8	
			당근, 뿌리, 생것	4	
			참기름	4	
			간장, 재래	1.6	
			설탕, 백설탕	1.6	
			식초, 사과식초	1.6	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.6	
			공기름	1.6	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	작은백미밥	멸칼, 백미, 생것	54	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		떡만두국	만두, 고기 만두, 냉동	76	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 만두를 넣고 끓이다가 ③을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			멸칼떡, 가래떡	30	
			달걀, 생것	10	
			파, 생것	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.6	
			소금	0.6	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		청포묵미나리무침	녹두묵	180	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리, 물미나리, 생것	25.2	
			당근, 뿌리, 생것	6.3	
			간장, 재래	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨, 원깨, 볶은것	0.18	
		멸치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	12	① 팬에 공기름을 두르고 멸치를 살짝 볶는다. ② 마늘은 다지고 그릇에 달걀 간장, 물엿, 물을 함께 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣고 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2.4	
			공기름	1.6	
			물엿	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
13[월]		배추김치	참기름	0.16	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	32	
			무, 조선했, 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		새우살맑은국	새우, 꽃새우, 생것	64	① 새우는 손질하여 씻은 후 체에 받쳐 물기를 빼고 애호박은 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 붓고 다진마늘, 파, 새우를 넣고 끓이다가 애호박을 넣어 조금 더 끓이고 소금으로 간을 하고 후춧가루로 마무리한다.
			호박, 애호박, 생것	22.4	
			파, 대파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		돼지고기양파볶음	돼지고기, 등심, 생것	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고, 양파는 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 양파를 넣고 함께 볶는다.
			양파, 생것	30	
			파, 대파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			참기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		당근숙나물	숙나물, 생것	54	① 숙주는 끓는 물에 데친다. ② 당근은 0.5cm 두께로 채 썬다. ③ 프라이팬에 식용유를 두르고 당근을 살짝 볶는다. ④ 다진 파, 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 양념장을 만든다. ⑤ 숙주에 양념장을 넣어 버무린 후 당근을 섞는다.
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			참기름	0.9	
			파, 대파, 생것	0.9	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		배추김치	무, 조선무, 생것	4.48	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 걸임부터 켜켜이 소를 바르고 걸임으로 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, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	치즈빵	빵, 치즈 페이스트리	48	
		우유	우유	200	
	아침	단호박샌드위치	빵, 식빵	64	① 단호박은 썬 후 껍질을 벗겨 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 머스터드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	48	
			마요네즈, 전란	3.2	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.6	
		우유	우유	200	
	점심	흰콩밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 메주콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩(대두), 노란콩, 말린것	4	
		황태김치국	김치, 배추 김치	24	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 황태는 먹기 좋은 크기로 지른 후 찬물에 씻는다. ③ 김치는 1cm×1cm 크기로 썬다. ④ 두부는 2cm×2cm×1cm 크기로 썬다. ⑤ 냄비에 들기름을 두르고 ②를 볶다가 육수, 김치를 넣고 끓인다. ⑥ 대파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 두부를 넣어 한소끔 끓인다.
			두부	24	
			명태, 황태포, 말린것	16	
			들기름	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘 페이스트	0.8	
		채소달걀찜	달걀, 생것	60	① 당근, 양파, 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찜는다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
			파래, 말린것	5.4	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 당근 패에 건파래를 넣어 양파 볼에서 보는다
		거파래자바	설탕, 백설탕	1.8	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.9	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
14[화]		만두국	올리브유	0.9	③ 끓인 면에 만두국을 넣어 적은 불에서 끓인다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			참기름	0.9	
			소금, 천일염	0.36	
	저녁	깍두기	감치, 깍두기	32	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			냉이, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 열기로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 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, 깐마늘, 생것	0.8	
		만두탕수	만두, 고기 만두, 냉동	90	① 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 찢다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ③을 넣어 끓인다. ⑤ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑥ ④에 ⑤를 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			오이, 다다기, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			전분, 감자, 가루	6	
			식초, 사과식초	4	
			설탕, 백설탕	0.4	
			소금	0.4	
		가지나물	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 가지, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	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 찢다. 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 4월 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	순살닭강정	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	48	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 공기를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			밀, 튀김가루	16	
			콩기름	16	
			달걀, 생것	8	
			토마토 케첩	4.8	
			고추장, 개량	3.2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			설탕, 백설탕	0.32	
			소금	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	아침	돼지고기마늘종볶음밥	멸활, 현미, 생것	80	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 마늘종은 깨끗이 씻어 1~1.5cm 크기로 썬다. ③ 끓는 물에 3분 정도 데치고 체에 발쳐 찬물에 행군다. ④ 팬에 다진 돼지고기를 볶는다. ⑤ ③에 마늘종을 넣고 함께 볶다가 간장과 설탕을 넣어 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 볶고, 참깨를 뿌려 완성한다.
			돼지고기, 등심, 생것	64	
			마늘종, 꽃줄기, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			설탕, 백설탕	3.2	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	흑미밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멸활, 흑미, 현미, 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		오리불고기	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 오리고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 오리고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 참기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	20	
			파, 생것	10	
			고추장, 개량	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	
			간장, 제래	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	4	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
15[수]		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, 조식무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참참, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		오이당근파프리카스틱	당근, 뿌리, 생것	27	
			오이, 다다기, 생것	27	
			파프리카, 노란색, 생것	27	
	저녁	원콩밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 메주콩을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			콩(대두), 노란콩, 말린것	4	
		황태국	명태, 황태, 말린것	12	① 황태는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 황태를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파, 생것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 재래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		삼치살조림	삼치, 생것	90	① 삼치는 적당한 크기로 썰고, 당근은 채썬다. ② 그릇에 다진 마늘, 파, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 삼치와 당근, 양념장을 넣어 조리한다.
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	4	
			파, 대파, 생것	2	
			고춧가루, 가루	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		거파래볶음	파래, 가시파래, 말린것	18	① 파래자반은 마른행주로 닦아 이물질을 제거한 후 잘게 찢는다. ② 패에 올리브오일 드레싱 후 ①이 파래자반을 넣어 볶는다.
			설탕, 백설탕	0.9	
			올리브유	0.9	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		무지개떡	참기름	0.9	① ②에 설탕, 소금, 참기름, 참깨를 넣어 간하여 볶는다.
			참깨, 원깨, 볶은것	0.9	
			소금	0.54	
	저녁간식	무지개떡	멤쌀떡, 무지개떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	카스텔라	빵, 카스텔라	96	
		우유	우유	200	
	점심	소고기숙주덮밥	멤쌀, 백미, 생것	80	① 찐은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 찢고 숙주는 살짝 데친다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 숙주를 넣고 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			소고기, 안심(안심살), 생것	40	
			숙주나물, 생것	40	
			당근, 뿌리, 생것	15	
			양파, 생것	15	
			파, 생것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		두부된장국	호박, 애호박, 생것	24	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썰다. ③ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썰다. ④ 육수에 호박, 양파, 두부를 넣어 끓이고, 마지막에 된장을 풀어 살짝 더 끓인다.
			두부	11.2	
			양파, 생것	6.4	
			된장, 개량, 찌개용	3.2	
			멸치, 증멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
	점심	치즈달걀말이	달걀, 생것	90	① 당근과 파는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 볶는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 치즈를 올려 말아서 부친다.
			치즈, 체다	36	
			당근, 뿌리, 생것	18	
			파, 생것	5.4	
			콩기름	3.6	
	배추김치		배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘 생강 세요적으로 다진다
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참깨, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
16[목]		계란국밥	고춧가루, 가루	0.96	③ 기름, 양파, 대추, 소금, 참기름, 찹쌀을 넣고 섞어 양념을 만들고 ①에 골고루 버무린다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 썰어서 소를 바르고 결일로 감싼 후 숙성시킨다.
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		닭다리삼계탕	닭고기, 다리, 생것	180	① 닭다리는 깨끗하게 씻어 떼어낼 수 있는 기름기는 제거하고 2~3군데 칼집을 낸다. ② 양파는 채 썰고, 수삼은 잘게 썰어 주고, 대파는 어슷 썰어 준다. ③ 냄비에 물을 붓고 양파, 대추, 수삼, 다진마늘, 닭다리를 넣고 끓여준다. ④ 닭다리는 건져내어 먹기 좋게 찢어 제공하고, 어슷 썬 대파를 얹어 소금과 후추로 간하여 낸다.
			대추, 생것	9	
			양파, 생것	5.4	
			인삼, 수삼, 생것	5.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			파, 대파, 생것	1.8	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.36	
		무말랭이무침	무말랭이, 말린것	12	① 무말랭이는 물에 불린 후 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만들고 ①에 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			물엿	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.16	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 썰어서 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 부리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	방울토마토	방울토마토, 생것	56	① 방울토마토를 반으로 자른다.
		수제감자피자	감자, 돼지, 생것	96	① 감자 15g은 갈고, 45g은 채 썰다. ② 양파는 채 썰고 브로콜리와 방울토마토는 적당한 크기로 썰다. ③ 볼에 달걀을 풀고 ①의 감자(15g)와 넣어 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ①의 채 썬 감자(45g)를 넓게 편 후, ③을 골고루 부어 감자 도우를 만든다. ⑤ 어느 정도 익힌 ④의 감자 도우 위에 토마토소스를 퍼 바르고 양파, 브로콜리, 방울토마토를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌려 익힌다. ⑥ ⑤가 완전히 익으면 피자모양으로 잘라 배식한다.
			토마토 소스	32	
			달걀, 생것	24	
			치즈, 모짜렐라	24	
			토마토, 방울토마토, 생것	24	
			브로콜리, 생것	11.2	
			양파, 생것	11.2	
			콩기름	8	
		매실주스	매실 음료	100	
	아침	잔멸치주먹밥	멸활, 백미, 생것	48	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근은 다진다. ③ 팬에 식용유를 두르고 멸치를 볶다가 당근을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 멸치, 당근을 넣고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무리며 섞고 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			당근, 뿌리, 생것	16	
			멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	12.8	
			참기름	1.6	
			콩기름	0.8	
			간장, 개량, 양조	0.32	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	백미밥	멸활, 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 종종 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		오징어튀김	오징어, 생것	80	① 오징어는 손질 후 적당한 크기로 썰다. ② 오징어는 소금, 후춧가루로 밑간한 후 튀김가루를 골고루 묻힌다. ③ 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ②에 골고루 입힌다. ④ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 오징어를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			밀, 튀김가루	20	
			콩기름	20	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		떡볶이	멸활떡, 가래떡	90	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	12.6	
			어묵, 튀긴것	10.8	
			파, 생것	2.7	
			고추장, 개량	1.8	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	

2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
17[금]	저녁	오이소박이	김치, 오이 소박이	48	① 오이소박이를 먹기 좋은 크기로 썬 후 배식한다.
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미백, 현미, 생것	4	
		돌깨묵국	무, 조선무, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파랑 무는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 참기름에 채썬 무를 볶다가 육수를 넣는다. ④ 간장, 소금을 넣어 간을 하고 돌깨가루를 넣어 끓인다.
			돌깨, 말린것	8	
			간장, 제래	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		훈제오리구이	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	80	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 ①을 올려 구운 후 기름기를 뺀다.
		감자채당근볶음	감자, 대지, 생것	72	① 감자와 당근은 적당한 크기로 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			양파, 생것	18	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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	
	저녁간식	증편	멥쌀떡, 증편	128	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵, 소프트 롤빵	96	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
18[토]	점심	우유	우유	200	
		흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	4	
		청경채완은국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 찢다. 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	0.8	
		닭고기장독독이	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	80	① 닭가슴살은 0.5cm 두께로 썬 후 다시 0.5cm 두께로 어슷썬다. ② 작은 불에 양념 재료(맛술, 국간장, 후춧가루)를 넣고 썬다. ③ 닭고기에 식용유를 두르고 닭가슴살을 넣어 중간 불에서 3분간 볶는다. ④ 양념(설탕, 물, 간장, 참기름, 마늘)을 넣고 중간 불에서 2분간 볶는다. ⑤ 올리고당, 통깨를 넣고 센 불에서 1분간 볶아 완성한다.
			간장, 재래	6	
			맛술	6	
			설탕, 백설탕	6	
			콩기름	6	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			물엿	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		갯잎장아찌	들갯잎, 생것	32	① 냄비에 간장, 조청, 마늘, 양파, 멸치(국물용)를 넣고 약 30분간 끓인다. ② 냄비에서 건더기를 건져서 양념장을 식힌다. ③ 갯잎에 양념장을 부어 놓는다.
			간장, 개량, 양조	8	
			조청, 쌀	4.8	
			양파, 생것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
		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 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 결잎부터 켜켜이 소를 바르고 결잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	수수밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		속국	속, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 속은 손질하여 씻은 후 물기를 뺀다. 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	
		돼지고기굴소스볶음	돼지고기, 등심, 생것	80	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			굴 소스	6	
			참기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		달래김무침	달래, 생것	45	① 달래는 적당한 크기로 썰고, 김은 구운 후 부숴 준비한다. ② 그릇에 간장, 설탕, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 ①과 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			김, 참김, 말린것	1.8	
			간장, 재래	0.9	
			참기름	0.36	
			설탕, 가루	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 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
			굴, 만감류, 한라봉, 생것	80	
			엿쌀떡, 가래떡	128	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	떡국	달걀, 생것	24	① 냄비에 건다시마와 멸치를 넣고 끓여 국물을 낸다. ② 떡을 옥수에 넣고 끓인다. ③ 그릇에 달걀을 풀어 달걀물을 만든다. ④ 파와 달걀물을 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 간장, 참기름으로 간을 하고 김을 고명으로 올린다.
			파, 생것	4.8	
			간장, 개량, 양조	1.6	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			김, 참김, 말린것	0.8	
			참기름	0.8	
			다시마, 말린것	0.32	
		배추김치	김치, 배추 김치	32	
	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		견세우묵국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 견세우를 넣고 끓인다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		소고기호두조림	소고기, 사태(앞사태), 생것	60	① 소고기는 적당한 크기로 썬다. 후춧가루로 밑간한다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 달군 팬에 식용유를 두른 후 다진 마늘을 넣고 볶다가 소고기를 노릇하게 구워준다. ④ 소고기가 70%정도 익으면 호두를 넣고 볶는다. ⑤ 물, 간장, 설탕을 넣고 졸인다. 조림장이 자작해지면 참깨를 부리고 골고루 섞어 완성한다.
			호두, 볶은것	10	
			간장, 개량, 양조	6	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.2	
		브로콜리숙회(육임자소스)	브로콜리, 생것	63	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 블렌더에 감정깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만들어 브로콜리와 곁들인다.
			마요네즈, 난황	5.4	
			간장, 개량, 양조	1.8	
			참깨, 감정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초, 사과식초	0.18	
			참기름	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 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
19[일]		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 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 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 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	옥미밥		멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 옥미버, 현미, 생것	4	
	닭개장		닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썰다. 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루, 가루	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
	참치깻잎전		가다랑어, 유지통조림	60	① 깻잎, 양파, 당근은 곱게 다진다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 제거한다. ③ 불에 ①과 ②의 재료를 넣어 잘 섞은 후 밀가루, 달걀, 후추, 소금을 조금 넣어 반죽한다. ④ 팬에 기름을 두르고 전을 부쳐낸다
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			들깻잎, 생것	6	
			소금, 천일염	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
	배추김치		배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 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.
			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 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	⑦ 절인 배추에 절임부터 썰어 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		연두부찜/양념장	두부, 연두부	162	① 연두부를 끓는물에 데친다. ② 간장, 설탕, 깨를 섞어 양념장을 만들고 연두부 위에 올려서 배식한다.
			간장, 깨랑, 양조	1.8	
			설탕, 가루	1.8	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.9	
	저녁간식	약식	잡쌀떡, 약식	128	
		우유	우유	200	
2026년 4월	아침	소보로빵	빵, 공보빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	돼지고기파인애플볶음밥	멸쌔, 백미, 생것	100	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 파인애플, 파프리카는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 파, 파프리카, 파인애플을 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 돼지고기를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			돼지고기, 등심, 생것	50	
			파인애플, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			파, 생것	10	
			간장, 깨랑, 양조	6	
			콩기름	5	
			마늘, 깻마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		팽이버섯맑은국	팽이버섯, 생것	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 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, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		오징어완자전	오징어, 삶오징어, 생것	90	① 오징어, 양파, 당근, 부추는 다진다. ② 불에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 후추를 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 한 숟가락씩 떠 넣어 노릇노릇 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	18	
			밀, 중력밀가루	9	
			양파, 생것	9	
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			콩기름	5.4	
			부추, 재래종, 생것	3.6	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
2026. 4월	점심		소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.09	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁	백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		바지락맑은국	바지락, 통조림	64	① 바지락은 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, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
		너비아니구이	너비아니, 냉동	90	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		양배추채무침	양배추, 생것	63	① 양배추는 채 썰어 끓는 물에 익힌다. ② ①이 익으면 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 양배추, 간장, 참기름을 넣고 무친다. ④ ③에 참깨를 뿌려낸다.
			간장, 개량, 산분해	3.6	
			참기름	3.6	
			깨소금, 가루, 볶은것	1.8	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	폴면채소무침	국수, 풀면, 말린것	72	① 풀면은 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 버무린다.
			고추장, 개량	8	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양배추, 생것	8	
			오이, 다다기, 생것	8	
			식초, 사과식초	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			설탕, 백설탕	0.8	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	채소주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀을 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	
		우유	우유	200	
			멥쌀, 백미, 생것	56	
			참쌀, 백미, 생것	24	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
21[화]	점심	잡곡밥	기장, 도정, 생것	1.6	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		시래깃국	무시래기, 잎, 말린것, 삶은것	16	① 적당량의 물에 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 시래기는 끓는 물에 삶아서 물기를 뺀 후 2cm 길이로 썰고, 대파는 0.5cm 두께로 어슷한다. ③ 육수에 된장을 풀고 시래기를 넣어서 끓인다. ④ ③에 다진 마늘과 대파를 넣고 한소끔 더 끓인다.
			된장, 개량	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			파, 생것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		닭살연근조림	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	60	① 연근은 등갈래 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 닭고기는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 닭고기를 넣어 삶고 건져내어 체에 밭쳐 물기를 뺀다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 닭고기, 연근과 양념을 넣어 조리한다.
			연근, 생것	16	
			간장, 개량, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			청주, 알코올 16%	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		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 헹구고 체에 밭쳐 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, 깎마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		무생채	무, 조선무, 생것	63	① 무는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 파, 마늘, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	2.7	
			고춧가루, 가루	0.36	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.36	
			소금	0.36	
			설탕, 백설탕	0.18	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.

2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	백짬뽕국	오징어, 생것	48	① 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 오징어는 잘 손질해서 채를 썬다. ③ 조갯살은 잘 씻어 둔다. ④ 시금치, 양배추, 양파는 잘 씻은 뒤 시금치는 3cm크기로 찢고 양배추와 양파는 채 썬다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 볶다가 ②, ③, ④를 볶는다. ⑥ ⑤에 ①을 넣어 간을 맞추어 끓인다.
			바지락, 생것	24	
			시금치, 생것	24	
			양배추, 생것	16	
			양파, 생것	12.8	
			콩기름	6.4	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			다시마, 말린것	1.28	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.28	
			소금, 굵은소금	1.28	
		팽이버섯전	팽이버섯, 생것	60	① 팽이버섯, 당근, 양파는 깨끗이 씻어 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② ①에 달걀을 풀고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 기름을 두른 뒤 적당한 크기로 부친다.
			달걀, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	10	
			소금, 정제염	0.4	
		견과류실치볶음	멸치, 잔멸치, 삶아서 말린것	12	① 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘과 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 멸치와 아몬드, 호두를 넣고 볶는다. ④ ③에 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			아몬드, 말린것	4	
			호두, 볶은것	4	
			간장, 개량, 양조	2.4	
			콩기름	1.6	
			물엿	0.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.16	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	팔시루떡	엿쌀떡, 시루떡	64	
		두유	두유, 대두	380	
	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	
		팥반	엿쌀, 백미, 생것	80	① 팥과 백미를 푼린다.

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
22[수]	점심	밥	쌀, 감정쌀, 삶은것	4	② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		바지락미역국	바지락, 통조림	25.6	① 바지락살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 미역을 넣어 살짝 더 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 제래	0.8	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		매추리알감자조림	매추리알, 생것	60	① 매추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 감자는 껍질을 벗긴 후 적당한 크기로 팍팍 썰는다. ③ 간장, 설탕, 다진마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 매추리알과 감자를 넣고 조리한다. ⑤ 매추리알은 작게 잘라 제공한다.
			감자, 수미, 생것	30	
			간장, 개량, 양조	4	
			마늘, 깻마늘, 생것	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참기름	1	
			참깨, 완깨, 볶은것	1	
		갯잎들깨나물	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, 들깨가루와 참기름으로 마무리한다.
			들깨, 말린것	5.4	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밑동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갯, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갯, 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	
		기장밥	찹쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
			우렁이, 눈우렁이, 생것	32	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	우렁이두부된장국	호박, 애호박, 생것	32	① 우렁은 손질한 후 체에 받혀 물기를 제거한다. ② 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ③ 두부는 1cm×1cm×1cm 크기로 썰는다. ④ 호박, 양파는 반으로 썰어 0.5cm 크기로 썰는다. ⑤ 육수에 된장을 풀고 우렁, 호박, 양파, 두부를 넣어 끓인다.
			두부	16	
			양파, 생것	8	
			된장, 개량, 찌개용	4.8	
			멸치, 중멸치, 삶아서 말린것	1.6	
			다시마, 말린것	0.8	
		닭가슴살카레볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	108	① 닭가슴살은 한 입 크기로 썰고 양파, 파프리카는 먹기 좋게 다진다. ② 버터 두른 팬에 다진마늘, ①을 넣어 볶는다. ③ 카레가루, 케첩을 넣고 볶다가 간장으로 간 한다.
			양파, 생것	20	
			파프리카, 빨간색, 생것	14	
			버터	2	
			카레, 가루	2	
			토마토 케첩	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
		상추부추무침	간장, 재래	0.6	① 상추, 부추를 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 부추를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무리고 식초를 약간 넣어 마무리한다.
			상추, 적하계, 생것	54	
			부추, 재래종, 생것	9	
			간장, 재래	0.9	
			식초, 사과식초	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	채소튀김	밀, 튀김가루	24	① 고구마, 양파, 당근은 채 썰고 파도 적당한 크기로 썰는다. ② 그릇에 튀김가루와 물을 넣고 섞어 반죽을 만든 후 ①을 넣어 반죽을 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부은 후 적당한 온도가 되면 ②를 적당한량 넣어 노릇하게 튀긴다.
			고구마, 고구마, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			콩기름	16	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			파, 쪽파, 생것	8	
		매실차	매실 음료	160	
	아침	김가루주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	64	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부식 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	3.2	
			참기름	3.2	
			간장, 재래	0.8	
			소금	0.8	
		보리차	보리차, 추출	100	
		기장밥	멥쌀, 백미, 생것	62.5	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	3.12	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
23[목]	점심	근대맑은국	근대, 생것	25	① 다시마, 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 대파는 어슷썰다. ③ 우려낸 국물에 된장을 풀고 근대, 대파, 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			파, 생것	1.88	
			된장, 개량	1.25	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	1.25	
			다시마, 말린것	0.62	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.62	
		두부강정	두부	50	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그곳에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	12.5	
			전분, 감자, 가루	3.75	
			토마토 케첩	3.75	
			고추장, 개량	2.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.25	
		배추김치	설탕, 백설탕	0.25	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 행구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그곳에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			배추, 생것	25	
			무, 조선풀, 생것	3.5	
			갓, 생것	1.75	
			소금, 굵은소금	1.75	
			찹쌀, 가루	1	
			파, 쪽파, 생것	1	
			고춧가루, 가루	0.75	
			미나리, 물미나리, 생것	0.75	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.5	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.38	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.12	
			설탕, 백설탕	0.12	
		과일샐러드(요거트드레싱)	요구르트, 호상, 플레인	37.5	① 참외는 씨를 제거하고, 사과와 방울토마토는 적당한 크기로 썰다. ② ①에 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			사과, 생것	18.75	
			참외, 생것	18.75	
			방울토마토, 생것	18.75	
		팔밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 팔과 백미를 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			팥, 검정팥, 삶은것	4	
		불어묵국	무, 조선풀, 생것	24	① 다시멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 무는 1*1cm로 나박 썰고, 대파는 어슷 썰다. ③ 육수에 어묵과 무, 다진마늘을 넣고 끓여준다. ④ 어슷 썬 대파를 넣고 끓여준 뒤 국간장과 소금으로 간하여 배식한다.
			어묵, 개맛살 첨가	24	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	4.8	
			간장, 재래	1.6	
			파, 대파, 생것	1.6	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		다시마, 말린것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.32	
		소고기잡채	소고기, 등심, 생것	50	① 당면은 끓는 물에 삶아 익힌다. ② 시금치와 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ③ 소고기, 당근, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 공기를 두르고 소고기, 당근, 양파를 차례로 볶는다. ⑤ ④에 삶은 당면, 시금치, 느타리버섯을 넣어 섞고 간장, 소금, 설탕으로 간을 한 뒤 참기름과 참깨로 마무리한다.
			당면, 고구마, 말린것	20	
			양파, 생것	20	
			시금치, 생것	15	
			느타리버섯, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			간장, 재래	7	
			설탕, 백설탕	2	
			참기름	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			소금	1	
			참깨, 완개, 볶은것	0.6	
		가지양념무침	가지, 생것	63	① 가지는 반으로 길라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찌는다. ② 파와 마늘은 다지고 간장, 참기름과 함께 섞어 양념을 만든다. ③ 그릇에 ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3.6	
			파, 생것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			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 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, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	두유미숫가루	두유, 대두	200	① 우유에 미숫가루를 섞어서 잘 저어준다.
			보리, 미숫가루	30	
			설탕, 백설탕	5	
		미니약과	과자, 약과	40	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	게살샌드위치	빵, 식빵	48	① 식빵은 테두리를 잘라낸다. ② 게맛살은 잘게 썰고 오이는 다지고 소금에 절여 물기를 제거한다. ③ 게맛살, 오이를 마요네즈, 설탕, 후추에 버무린다. ④ 식빵 한 쪽에 ③을 올린 후 다른 식빵으로 덮는다. ⑤ 적당한 크기로 잘라 제공한다.
			게맛살	24	
			오이, 다다기, 생것	16	
			마요네즈, 전란	4.8	
			설탕, 백설탕	1.6	
			소금	0.16	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		우유	우유	200	
	점심	돼지고기카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	100	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 감자, 양파, 당근과 후춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 ④를 올린다.
			돼지고기, 등심, 생것	60	
			감자, 대지, 생것	20	
			카레, 가루	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			콩기름	5	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		실파장국	된장, 개량	6.4	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 실파는 쫄쫄 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			파, 실파, 생것	4.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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, 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	
		옥수수참치샐러드	다량어, 참다량어, 유지방조림	27	① 옥수수는 물기를 빼놓는다. ② 양파는 다진 후 찬물에 담가 매운맛을 제거한다. ③ 피망은 잘게 다진 후 물기를 제거하고 참치는 체에 걸러 기름을 제거한다. ④ 그릇에 오이, 옥수수, 피망과 참치를 넣고 마요네즈를 넣어 버무린다.
			옥수수, 생것	18	
			마요네즈, 전란	9	
			양파, 생것	9	
			피망, 초록색, 생것	9	

2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
24[금]	저녁	잡곡밥	소금	0.36	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀, 백미, 생것	56	
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 흑미, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		청경채된장국	청경채, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 청경채는 적당한 크기로 찌다. 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	
		닭가슴살채소볶음	닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	63	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 그릇에 닭아 간장, 후춧가루로 버무린다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 공기를 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 ①을 넣어 볶는다. ④ ③에 양파, 파를 넣고 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			피망, 초록색, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	6	
			공기름	5	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.2	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		배추게맛살샐러드	게맛살	36	① 배추와 당근은 채 찌다. ② 게맛살은 잘게 찢는다. ③ 그릇에 마요네즈, 검정깨, 유자청, 식초, 소금을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 넣고 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			배추, 생것	36	
			당근, 뿌리, 생것	9	
			마요네즈, 찬란	5.4	
			유자 농축액, 당절임	5.4	
			참깨, 검정깨, 볶은것	1.8	
			설탕, 백설탕	0.36	
			소금	0.18	
			식초, 사과식초	0.18	
			멥쌀, 백미, 생것	64	
			닭고기, 가슴(껍질 제거), 생것	48	
			감자, 대지, 생것	16	
			양배추, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			들깨잎, 생것	4	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	닭갈비덮밥	파, 생것	4	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.
			고추장, 개량	3.2	
			물엿	3.2	
			콩기름	3.2	
			간장, 개량, 양조	2.4	
			청주, 알코올 16%	2.4	
			마늘, 깻잎, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.08	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	참치주먹밥	멸활, 백미, 생것	48	① 밥을 고슬고슬하게 짓고, 밥에 참기름과 깨를 넣어 섞는다. ② 참치는 기름기를 제거한다. ③ 참치에 마요네즈, 소금, 설탕, 식초를 넣고 섞는다. ④ 적당량의 밥에 참치를 넣어 동글게 만들고, 김가루를 굴려 묻힌다.
			가다랑어, 유지통조림	24	
			김, 김밥용김, 말린것	4.8	
			마요네즈, 전란	3.2	
			설탕, 백설탕	0.8	
			식초, 쌀식초	0.8	
			참기름	0.8	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	차조밥	멸활, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		모듬버섯국	느타리버섯, 생것	16	① 느타리버섯, 표고버섯, 팽이버섯을 물에 깨끗하게 씻어 놓는다. ② 느타리버섯은 겉대로 찢어놓고, 표고버섯은 0.5cm 두께로 썰고, 팽이버섯은 2cm길이를 자른다. ③ 무는 2cm×2cm크기로 썰어 놓고 실파는 1cm크기로 잘라 놓는다. ④ 다시마와 다시마를 찬물에 넣어 육수를 만든다. ⑤ ④의 육수가 만들어지면 손질한 무와 느타리버섯, 표고버섯, 팽이버섯을 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ ⑤에 다진마늘과 실파를 넣고 국간장으로 간을 한다.
			무, 조선무, 생것	16	
			팽이버섯, 생것	16	
			표고버섯, 배지재배, 생것	16	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	2.4	
			파, 대파, 생것	2.4	
			다시마, 말린것	1.12	
			마늘, 깻잎, 생것	1.12	
		소고기파프리카볶음	소고기, 등심, 생것	48	① 소고기, 파프리카는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 파프리카를 넣고 함께 볶는다.
			파프리카, 빨간색, 생것	12	
			파프리카, 초록색, 생것	12	
			파, 생것	8	
			간장, 개량, 양조	4.8	
			콩기름	4	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
25[토]			마늘, 편마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		땅콩우영조림	우영, 생것	36	① 우영은 채 썰어 식초를 넣은 물에 데친 후 물기를 뺀다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 연근과 양념을 넣고 조리다가 땅콩을 넣어 조금 더 조리고 참기름을 넣어 마무리한다.
			땅콩, 볶은것	9	
			간장, 깨랑, 양조	4.5	
			물엿	1.8	
			식초, 사과식초	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	감치, 깍두기	32	
	저녁	흑미밥	엿쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			엿쌀, 흑미버, 현미, 생것	4	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	22.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썬다. ④ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 ③을 넣고 끓인 후 소금, 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	22.4	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			간장, 제래	0.8	
			소금	0.64	
		두부양념조림	두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 양념을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 구운 후 양념과 물을 넣어 조리한다.
			간장, 깨랑, 양조	10	
			설탕, 백설탕	4	
			콩기름	3	
			마늘, 편마늘, 생것	2	
			고춧가루, 가루	0.4	
			참기름	0.4	
		들깨무나물	무, 조선무, 생것	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 들깨로 마무리한다.
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			들깨, 말린것	1.8	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 편마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			배추, 생것	32	
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	배추김치		참쌀, 가루	1.28	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 부린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 결일부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁간식	토마토스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	88	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7~8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 베이컨, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			토마토 소스	32	
			베이컨	24	
			양송이버섯, 생것	16	
			양파, 생것	16	
			파프리카, 빨간색, 생것	16	
			올리브유	3.2	
			소금	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	달걀토스트	우유	160	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달걀 팬에 콩기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	48	
			달걀, 생것	16	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장, 도정, 생것	4	
		양배추된장국	양배추, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 양배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4.85	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.8	
		카레고등어구이	고등어, 생것	60	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 물기를 제거한다. ② 밀가루와 카레 가루를 섞어 고등어에 골고루 묻혀준다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			밀, 중력밀가루	4	
			카레, 가루	4	
			올리브유	3	
		검정콩조림	콩(대두), 서리태, 말린것	27	① 검은콩은 불린 후 삶아낸다. ② 냄비에 검은콩과 양념장을 넣고 윤기나게 조리낸다.
			물엿	5.4	
			간장, 개량, 산분해	3.6	
			청주, 알코올 16%	1.8	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
26[일]			참기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썰는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참깨가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	56	① 쌀과 찰쌀, 수수, 기장, 옥미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찰쌀, 백미, 생것	24	
			기장, 도정, 생것	1.6	
			멥쌀, 옥미벼, 현미, 생것	1.6	
			수수, 도정, 생것	1.6	
		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, 깐마늘, 생것	0.64	
			소금	0.32	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	0.16	
		조랭이떡소불고기	소고기, 안심, 생것	60	① 조랭이떡은 불려 말랑하게 한다. ② 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 쇠고기, 양파, 파를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 달군 팬에 ②를 넣고 볶다가 떡을 넣어 함께 볶는다.
			멥쌀떡, 가래떡	30	
			양파, 생것	30	
			당근, 뿌리, 생것	20	
			간장, 제재	7	
			설탕, 백설탕	5	
			파, 생것	5	
			참기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.5	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
		미역줄기당근볶음	미역, 염장, 대천것	54	① 염장미역줄기는 찬물에 담구어 염분기를 제거한다. ② 염분기 제거후 미역줄기는 2cm길어로 자른다. ③ 당근, 양파는 손질하여 곱게 채썬다. ④ 팬에 콩기름을 두른 후 ②의 미역줄기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 다진마늘, 당근, 양파를 넣어 섞어 볶는다. ⑥ ⑤에 참기름, 참깨를 넣어 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	5.4	
			양파, 생것	5.4	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.9	
			콩기름	0.9	
			참기름	0.54	
			참깨, 원개, 볶은것	0.54	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 참쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겹잎부터 켜켜이 소를 바르고 겹잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			참쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 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	애물굴소스볶음밥	멸향, 백미, 생것	64	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질한여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 소스를 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우, 시바새우, 생것	32	
			오징어, 생것	32	
			당근, 뿌리, 생것	8	
			양파, 생것	8	
			파, 생것	8	
			굴 소스	6.4	
			콩기름	4	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.6	
			참기름	0.32	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		보리차	보리차, 추출	100	
	아침	청경채달고기볶음밥	멸향, 현미, 생것	88	① 쌀을 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 청경채는 한 잎씩 떼어 찬물에 헹군 후 적당한 크기로 썬다. ③ 달고기, 토마토는 적당한 크기로 썰고, 달걀은 풀어서 준비한다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶은 후 달고기를 넣어 볶다가 토마토를 넣고 함께 볶아준다. ⑤ ④에 달걀을 넣고 볶다가 콩기름과 청경채를 넣어 볶아준다. ⑥ ⑤에 백미 소스를 넣고 볶아준다.
			달고기, 가슴, 생것	40	
			달걀, 생것	32	
			토마토, 생것	24	
			청경채, 생것	16	

2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
27[월]			굴 소스	4.8	① ⑤에 밥과 굴소스를 넣고 볶아주어 마무리한다.
			콩기름	3.2	
			마늘, 생것	1.6	
		보리차	보리차, 추출	100	
	점심	제육불고기덮밥	멸살, 백미, 생것	120	① 돼지고기, 당근, 양파, 파를 적당한 크기로 썬다. ② 양념장을 만들어 재료들을 양념에 절인다. ③ 양념에 절인 재료들을 볶아준다. ④ ③을 밥 위에 부어 배식한다.
			돼지고기, 안심, 생것	80	
			고추장, 채래	6	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			양파, 생것	6	
			물엿	4	
			간장, 채래	2	
			청주, 알코올 16%	2	
			파, 생것	2	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.6	
			설탕, 백설탕	0.6	
			깨소금, 가루, 볶은것	0.4	
			참기름	0.4	
			고춧가루, 가루	0.2	
		복어미역국	명태, 복어, 말린것	12	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 썰는다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 찢고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶다가 미역과 마늘을 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	4.8	
			참기름	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.8	
			소금	0.64	
		상추사과무침	상추, 생것	56	① 상추는 적당한 크기로 찢고, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 소금, 고춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 상추와 사과를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 부사, 생것	32	
			파, 생것	2.4	
			간장, 채래	0.8	
			고춧가루, 가루	0.32	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		가지튀김	가지, 생것	63	① 가지는 적당한 굵기의 반달모양으로 썬다. ② 그릇에 튀김가루, 전분, 달걀을 넣고 물을 부어 골고루 섞는다. ③ ②에 가지를 넣고 반죽을 골고루 묻힌다.
			밀, 튀김가루	18	
			콩기름	9	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
			달걀, 생것	5.4	④ 냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 노릇하게 튀겨낸다.
			전분, 감자, 가루	5.4	
		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	
		갈비탕	소고기, 갈비, 생것	64	① 갈비는 물에 담가 핏물을 빼고 무는 나박절기한다. 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	11.2	
			파, 생것	4.8	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			소금	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.16	
		새우달걀찜	달걀, 생것	40	① 달걀은 굵게 풀어 체에 걸러 같은 양의 물을 넣고 소금을 넣는다. ② 새우는 잘게 찢고 당근은 잘게 다진다. ③ 약불에서 중탕으로 찜한다.
			새우, 꽃새우, 생것	12	
			당근, 뿌리, 생것	1	
			소금	0.4	
		알감자조림	감자, 수미, 생것	72	① 알감자는 삶은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 냄비에 알감자, 물, 간장, 설탕을 넣고 끓인다. ③ ②를 조리다가 물엿, 참기름, 참깨를 넣어 골고루 버무려 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	0.9	
			설탕, 백설탕	0.9	
			참기름	0.36	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.18	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 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	
	저녁간식	밤식빵	빵, 식빵	96	
		우유	우유	200	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
28[화]	아침	시리얼	시리얼, 옥수수	32	
		우유	우유	200	
	점심	알리오올리오스파게티	파스타, 스파게티, 말린것	80	① 마늘은 편으로 썰어준다. ② 끓는 소금물에 스파게티면을 넣어 약 10분간 삶은 후 건져낸다. ③ ②의 물을 남겨 준비해둔다. ④ 팬에 올리브유를 두르고 마늘과 같이 볶는다. ⑤ ④가 익을때 즈면 면수를 넣고 삶아진 면을 같이 볶는다. ⑥ 면이 익을때 후추를 넣어 간을 하고 파마산가루와 파슬리를 뿌려 완성한다.
			올리브유	4	
			치즈, 파마산	4	
			고추, 빨간색, 말린것	2	
			파슬리, 말린것	2	
			마늘, 깐마늘, 생것	1	
			후추, 검은후추, 가루	1	
		크림수프	스프, 크림 스프, 가루	16	① 냄비에 물을 붓고 크림스프 분말을 넣어 저어가며 끓인다.
		햄박스테이크	소고기, 등심, 생것	19.8	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, 우춍가루를 넣어 잘 섞으며 치댄 후 둥글납작하게 밟는다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ③를 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기, 등심, 생것	18	
			달걀, 생것	12.6	
			양파, 생것	10.8	
			당근, 뿌리, 생것	7.2	
			밀, 빵가루	7.2	
			돈까스 소스	5.4	
			콩기름	3.6	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.8	
			소금	0.36	
			후추, 검은후추, 가루	0.02	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
		양상추샐러드(오리엔탈드레싱)	양상추, 생것	32	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 마늘은 다지고 그릇에 간장, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 참깨를 넣고 섞어 오리엔탈드레싱을 만든다. ③ ①에 ②를 넣고 골고루 버무린다.
			간장, 개량, 양조	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.32	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
			식초, 사과식초	0.16	
			참기름	0.16	
			참깨, 원개, 볶은것	0.16	
	28[화]	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조, 차조, 도정, 생것	4	
		유부장국	두부, 유부	24	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 유부는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	6.4	
			파, 생것	4	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	



# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	돼지고기양송이볶음	돼지고기, 얇다리, 생것	120	① 돼지고기는 1cm 크기로 찢다. 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, 깻마늘, 생것	1	
			맛술	1	
			물엿	1	
			설탕, 백설탕	1	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1	
			파, 생것	1	
			참기름	0.2	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	63	
			참기름	2.7	
			파, 생것	2.7	
			간장, 제래	0.9	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참깨_흰깨_볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 찢다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 파랑게 제빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
	저녁간식	감자전	감자, 대지, 생것	80	
			달걀, 생것	16	
			밀, 중력밀가루	16	
			콩기름	3.2	
			소금	0.16	
		과채주스	과일채소 음료	160	
	아침	잔멸치주먹밥	멸알, 백미, 생것	32	① 쌀은 불린 후 적당량의 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 골고루 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	
		옥수수차	옥수수, 말린것	2	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
29[수]	점심	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		냉이된장국	냉이, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 냉이는 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	
		오리부추볶음	오리고기, 집오리, 생것	60	① 당근, 양파, 부추는 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파, 부추를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 오리고기와 파를 넣고 함께 볶다가 간장으로 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			부추, 제래중, 생것	20	
			당근, 뿌리, 생것	10	
			양파, 생것	10	
			파, 생것	10	
			콩기름	5	
			간장, 개량, 양조	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	2	
			참기름	0.4	
		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 헹구고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 무는 채 썰고, 쪽파, 갓, 미나리는 적당한 크기로 찢는다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 절임부터 켜켜이 소를 바르고 절임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		단호박견과류찜	호박, 단호박, 생것	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 찢는다. ② 찜통에 단호박을 담고 찜는다. ③ 팬에 견과류를 넣고 볶는다. ④ ③에 꿀을 넣고 골고루 섞은 후 ②의 단호박 위에 올린다.
			꿀	5.4	
			땅콩, 볶은것	1.8	
			아몬드, 볶은것	1.8	
			갓, 볶은것	1.8	
			호두, 말린것	1.8	
		백미밥	멥쌀, 백미, 생것	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			배추, 생것	56	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	콩가루배춧국	된장, 개량	12	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 콩가루로 마무리한다.
			콩(대두), 노란콩 가루, 볶은것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		오징어완자전	오징어, 삶오징어, 생것	100	① 오징어, 양파, 당근, 부추는 다진다. ② 볼에 ①과 밀가루, 달걀, 소금, 후추를 넣어 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②의 반죽을 한 숟가락씩 떠 넣어 노릇노릇 앞뒤로 굽는다.
			달걀, 생것	20	
			밀, 중력밀가루	10	
			양파, 생것	10	
			당근, 뿌리, 생것	6	
			콩기름	6	
			부추, 재래종, 생것	4	
			소금	0.4	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		감자채맛살볶음	감자, 대지, 생것	108	① 감자는 채 썬다. ② 맛살은 얇게 썰고, 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			개맛살	18	
			파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	삶은달걀	달걀, 생것	48	① 냄비에 물을 붓고 달걀을 넣어 삶고 식힌 후 달걀껍질을 깐다.
		사과주스	사과 주스, 무가당	160	
	아침	햄치즈샌드위치	빵, 식빵	64	① 빵에 햄과 치즈를 올리고, 잼을 바른 후 빵으로 덮는다. ② 먹기 좋은 크기로 찢는다.
			치즈, 체다	16	
			햄, 슬라이스햄	16	
			딸기, 잼	3.2	
		우유	우유	200	
		달걀파볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	160	① 파를 얇게 썬다. ② 팬을 달군 후 식용유를 두르고 파를 볶다가 풀어놓은 계란을 넣은 후 스크램블을 한 뒤 밥을 넣고 참기름과 소금, 통깨, 후추를 넣고 간을 맞춘 뒤 마무리한다
			달걀, 생것	120	
			파, 생것	40	
			콩기름	6	
			참기름	4	
			소금, 천일염, 소금꽃	2	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
30[목]	점심		참깨, 원깨, 볶은것	2	
			후추, 검은후추, 가루	0.4	
		건세우묵국	무, 조선무, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건세우묵을 넣고 끓인다. ② 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	12	
			새우, 꽃새우, 삶아서 말린것	4.8	
			파, 생것	4.8	
			멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.8	
		청경채볶음	청경채, 생것	56	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 청경채를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.4	
			간장, 개량, 양조	0.8	
			콩기름	0.8	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		양배추샐러드(레몬드레싱)	양배추, 생것	32	① 양배추는 채 썬다. ② 레몬은 즙을 내고 껍질을 잘게 다진다. ③ ②에 설탕, 올리브유를 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			레몬, 생것	8	
			설탕, 백설탕	0.32	
			올리브유	0.32	
		배추김치	배추, 생것	32	① 배추는 손질하여 밀동을 2~4등분하여 굵은 소금을 켜켜이 뿌린 후 미지근한 물을 부어 중간중간 뒤집어가며 절인다. ② 절인 배추는 찬물에 2~3번 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 결임부터 켜켜이 소를 바르고 결임으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무, 조선무, 생것	4.48	
			갓, 생것	2.24	
			소금, 굵은소금	2.24	
			찹쌀, 가루	1.28	
			파, 쪽파, 생것	1.28	
			고춧가루, 가루	0.96	
			미나리, 물미나리, 생것	0.96	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.64	
			새우젓, 육젓, 토굴, 염절임	0.48	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.16	
			설탕, 백설탕	0.16	
		수수밥	멥쌀, 백미, 생것	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수, 도정, 생것	4	
		달래된장국	달래, 생것	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 달래는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다.
			된장, 개량	12	
			파, 생것	4.8	

# 2026년 4월 아동복지시설 표준 레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		멸치, 대멸치, 삶아서 말린것	3.2	④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
		훈제오리파프리카볶음	오리고기, 집오리, 살코기, 생것	60	① 파프리카, 양파, 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 팬에 훈제오리를 올려 구운 후 기름기를 뺀 후 양파, 파프리카, 후추, 소금을 넣고 한번 더 볶는다.
			양파, 생것	20	
			미니파프리카, 노란색, 생것	10	
			미니파프리카, 빨간색, 생것	10	
			소금	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, 재래	0.9	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨, 완깨, 볶은것	0.18	
		깍두기	김치, 깍두기	32	
	저녁간식	쭈설기	엿살떡, 개피떡, 쭈	128	
		두유	두유, 대두	380	