

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[수]	저녁	돈육카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	54	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 감자, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 카레분말은 물에 잘 풀어 둔다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 썬 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 카레라이스를 올려 제공한다.
			돼지고기, 등심, 생것	27	
			카레 소스, 가루	20.25	
			양파, 생것	17.55	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			콩기름	2.7	
		맑은무배춧국	배추, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추와 무, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 무, 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 껌마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		대구살튀김	대구, 은대구, 생것	60.75	① 대구살은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 튀김가루와 달걀, 적당량의 물로 튀김 반죽을 만든다. ③ 반죽에 대구살을 넣고 식용유를 두른 팬에 바삭하게 튀겨낸다.
			밀, 튀김가루	13.5	
			달걀, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		두부새우젓국	두부	47.25	① 적당량의 물에 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 두부와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 두부와 대파, 다진마늘을 넣고 끓이다가 새우젓으로 간을 맞춘다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			새우젓, 육젓	0.68	
		굴소스닭살떡조림	닭고기, 다리, 생것	54	① 닭다리살과 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 떡을 불려 말량하게 한다. ③ 식용유를 두른 팬에 다진마늘, 닭다리살, 떡을 넣고 볶는다. ④ 양파, 굴소스, 진간장과 녹말물을 넣고 걸쭉해질 때까지 조린다.
			멥쌀떡, 가래떡	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			굴 소스	4.05	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			콩기름	1.35	
		양배추콘샬러드	옥수수, 가당, 통조림	54	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썰다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			양배추, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		김자반주먹밥	멥쌀, 백미, 생것	47.25	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, 구운것	4.05	
			참기름	1.35	
			소금	0.14	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		맛살달걀국	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 맛살은 적당한 크기로 썬다. ④ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 ③을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			계맛살	20.25	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		소고기볶잡	소고기, 등심, 생것	54	① 소고기, 양파, 당근, 피망, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 마늘은 다져 준비한다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 토마토케첩, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 골고루 버무린다. ④ 팬에 기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 양파, 당근, 피망, 파를 넣고 볶는다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 초록색, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.02	
			참기름	2.02	
			토마토 케첩	2.02	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		단배추나물	배추, 생것	47.25	① 단배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 단배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		미니약과	과자, 약과	54	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[토]	저녁	돼지고기피망볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰다. ③ 피망, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 돼지고기, 피망, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 볶는다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		콩나물국	콩나물, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 대멸치	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		아몬드잔멸치조림	멸치, 잔멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 아몬드를 넣고 볶는다. ③ 간장과 다진마늘, 물엿을 넣고 조린다.
			아몬드, 말린것	6.75	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			콩기름	0.68	
			물엿	0.41	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	미트볼스파게티	파스타, 스파게티	33.75	① 스파게티면은 소금을 넣은 끓는 물에 7-8분간 삶은 후, 건져 물기를 뺀다. ② 양파, 미트볼, 파프리카는 적당한 크기로 썰고 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 ②를 볶은 후, 토마토소스를 넣고 다시 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 볶는다.
			미트볼, 냉동	13.5	
			토마토 소스	13.5	
			양송이버섯, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 생것	6.75	
			올리브유	2.7	
			소금	0.14	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 적당한량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 찢는다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		들깨미역국	미역, 말린것	6.75	
			들깨, 말린것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			들기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		가자미살구이	가자미, 생것	60.75	
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		마늘종조림	마늘종, 생것	47.25	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당한량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	짜장떡볶이	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡, 어묵, 양배추, 대파는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 적당한량의 물과 짜장 가루, 고추장, 설탕, 간장을 넣어 끓인다. ③ 떡, 어묵, 양배추, 대파를 넣어 익을 때까지 조리한다.
			어묵, 튀긴것	20.25	
			양배추, 생것	6.75	
			짜장 소스, 가루	6.75	
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			고추장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			파, 대파, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.41	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미버, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		연두부맑은국	두부, 연두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 무와 연두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		오리고추장불고기	오리고기, 생것	54	① 오리고기, 양파, 당근, 버섯, 파는 적당한 크기로 썰다. ② 오리고기와 채소, 양념장을 골고루 버무려 재운다. ③ 팬에 육수(또는 물)와 재운 오리고기를 넣고 중간 불에 뚜껑을 덮어 익힌다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			고추장, 개량	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박나물	호박, 애호박, 생것	47.25	① 애호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		프렌치토스트	우유	135	① 불에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 버터를 녹이고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵, 식빵	40.5	
			달걀, 생것	13.5	
			버터	6.75	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[수]	저녁	오징어깻잎덮밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 오징어, 양배추, 애호박, 양파와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶다가 오징어, 양배추, 애호박, 양파와 당근을 넣고 볶는다. ④ 오징어가 반쯤 익으면 깻잎을 넣고 살짝 볶다가 굴소스와 전분물을 넣고 농도를 맞춘다. ⑤ 채소가 모두 익으면 불을 끄고 참기름을 넣는다. ⑥ 밥 위에 ⑤를 부어 제공한다.
			오징어, 생것	54	
			들깻잎, 생것	13.5	
			굴 소스	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			전분, 감자, 가루	2.7	
			참기름	1.35	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.68	
		배추된장국	배추, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깻마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		으깬감자샐러드	감자, 대지, 생것	67.5	① 감자는 껍질을 제거하고 삶고, 달걀도 삶아 껍질을 까서 으깬다. ② 치즈, 양파, 당근은 잘게 다진다. ③ 으깬 감자, 치즈, 양파, 당근, 마요네즈와 설탕을 버무린다. (양파는 소금물에 담가 매운맛을 제거 한 후 사용한다.)
			달걀, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			마요네즈, 전란	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			설탕, 백설탕	1.35	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		참치김치국	다량어, 유지통조림	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다사마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썰고, 참치는 기름을 빼 둔다. ③ 육수에 배추김치를 넣고 끓이다가 소금을 넣어 간 한다. ④ 참치와 파를 넣고 한소끔 끓인다.
			김치, 배추 김치	27	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		달걀말이	달걀, 생것	67.5	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 달걀을 풀고 ①을 섞고 소금으로 간을 한다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 붓는다. ④ 달걀이 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			파, 생것	1.35	
			소금	0.14	
		미니새송이버섯조림	미니새송이버섯, 생것	47.25	① 미니새송이버섯은 먹기 좋게 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶는다. ④ ③에 미니새송이버섯을 넣고 숨이 죽으면 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			콩기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.47	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.47	
			참기름	0.47	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	과배기	빵, 과배기	54	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		다시마양파국	양파, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 양파와 대파, 무는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 양파, 무를 넣고 끓이다가 익으면 다시마를 넣는다. ④ 다진마늘, 참기름, 간장을 넣고 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			다시마, 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		간장닭불고기	닭고기, 생것	60.75	① 닭고기와 양배추, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 설탕, 진간장과 참기름을 섞어 양념장을 만든다. ③ 닭고기, 양배추, 파를 양념에 고루 무친다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶아 낸다.
			양배추, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			파, 대파, 생것	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			참기름	1.35	
		시금치나물	시금치, 생것	47.25	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.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	볶음우동	국수, 우동, 생것	67.5	① 우동면은 데쳐 물기를 뺀다. ② 당근, 양파, 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 참기름을 두르고 ①을 볶다가 ②를 넣은 후 간장, 설탕으로 간한다.
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파프리카, 생것	13.5	
			간장, 참기름	2.7	
			마늘, 깰마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[토]	저녁	돈가스덮밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 칼집을 넣어 소금, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 달걀을 풀고, ①에 밀가루, 달걀, 빵가루 순서로 골고루 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ③을 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고, 적당한 크기로 썬다. ⑤ 냄비에 간장, 설탕, 적당한량의 물, 양파를 넣고 끓인다. ⑥ ⑤에 달걀을 풀고, 다진 파를 넣고 달걀이 익을 때까지 끓인다. ⑦ 밥위에 ⑥과 돈가스를 올려 낸다.
			돼지고기, 등심, 생것	60.75	
			양파, 생것	6.75	
			밀, 빵가루	4.05	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		미소장국	두부	13.5	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 멸치와 다시마를 건지고 불린 미역과 두부를 넣고, 분량의 미소된장을 풀고 1분 뒤에 불을 끈다. ③ 송송썬 파를 넣고 식힌다.
			된장, 일식(미소)	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			미역, 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
		양배추샐러드	양배추, 생것	33.75	① 양배추, 당근과 오이는 적당한 크기로 썬다. ② ①의 재료에 마요네즈를 넣고 버무려낸다.
			마요네즈, 난황	10.8	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	고구마맛탕	고구마, 고구마, 생것	54	① 고구마는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 고구마를 넣어 튀긴다. ③ 그릇에 튀긴 고구마를 담고 물엿을 넣어 골고루 버무리고 깨를 부려낸다.
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			참깨, 검은깨, 볶은것	0.68	
		호상발효유	요구르트, 호상	85	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[월]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			기장, 도정, 생것	4.05	
		감자양파국	감자, 대지, 생것	40.5	
			양파, 생것	27	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		새우살버터구이	새우, 시바새우, 생것	67.5	
			버터	6.75	
			소금	0.68	
		우영땅콩조림	우영, 생것	27	① 우영은 껍질을 벗겨 적당한 크기로 썬 후 끓는 물에 데친다. ② 땅콩은 짙은 맛이 날 수 있으니 끓는 물에 데친다. ③ 식용유를 두른 팬에 우영을 볶다가 땅콩을 넣어 볶는다. ④ 진간장, 설탕과 참기름을 섞은 양념장을 팬에 넣고 조린다. ⑤ 깨를 뿌려낸다.
			땅콩, 볶은것	13.5	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			콩기름	2.7	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		유부실팗국	두부, 유부	13.5	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 유부는 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈낸다. ③ 실팍는 적당한 크기로 찢는다. ④ ①의 육수에 유부와 대파를 넣고 끓이다가 국간장으로 간을 한다.
			파, 실팍, 생것	2.7	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
		소고기부추볶음	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 채썬다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②을 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			부추, 산부추, 생것	27	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		숙주나물	숙주나물, 생것	47.25	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		떡꼬치	멥쌀떡, 가래떡	54	① 떡볶이떡이 말랑해지도록 데친 후 물기를 빼고 꼬치에 끼운다. ② 팬에 콩기름을 두르고 ①을 앞뒤로 굽는다. ③ 마늘은 다진다. ④ 팬에 다진 마늘, 토마토케첩, 고추장, 설탕을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 바른다. (꼬치는 제거하고 떡은 먹기좋은 크기로 잘라 제공한다.)
			토마토 케첩	6.75	
			고추장, 개량	2.02	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[수]	저녁	치즈김치볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 쌀은 불린 후 적당한량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썰다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썰다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘, 양파를 볶다가 햄과 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름을 조금 두르고 치즈를 얹는다.
			김치, 배추 김치	27	
			햄, 런천미트햄	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			치즈, 체다	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		애호박맑은국	호박, 애호박, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 파, 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 애호박과 양파, 파를 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		달걀후라이	달걀, 생것	67.5	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			콩기름	1.35	
		김구이	김, 참김, 말린것	2.7	① 김에 참기름을 바르고 천일염을 뿌린 후 굽는다. ② 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			참기름	2.7	
			소금, 천일염	0.68	
	저녁간식	두유	두유, 대두	380	
		한라봉	한라봉, 생것	67.5	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		복엿국	무, 조선무, 생것	13.5	① 복어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 무와 양파는 적당한 크기로 썰고 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 복어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 무, 양파를 넣고 끓인다. ④ 간장과 소금으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			명태, 복어, 말린것	10.12	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			참기름	2.02	
			간장, 재래	0.68	
			소금	0.54	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		돼지고기간장볶음	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다.
			양배추, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		상추겉절이	청상추, 생것	47.25	① 상추와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 식초와 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 상추와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 현미식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		시래기된장국	무시래기, 잎	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무시래기는 삶은 후 물기를 짜고 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		고등어살무조림	고등어, 생것	60.75	① 고등어는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 설탕, 후추, 참깨, 청주를 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조리한다.
			무, 조선무, 생것	27	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			청주, 알코올 16%	4.72	
			파, 생것	4.05	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.02	
			참깨, 흰깨, 말린것	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.27	
		오이나물	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물기를 빼둔다. ② 데친 오이에 다진 마늘, 참기름, 소금을 넣어 무친 후 깨를 뿌린다.
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	모닝빵감자샌드위치	빵, 모닝빵	67.5	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으갠다. ② 으갠 감자에 마요네즈, 머스타드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 모닝빵을 반으로 가르고 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			감자, 대지, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트	1.35	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀, 백미, 생것	33.75	① 마늘과 생강을 깨끗하게 씻어둔다. ② 냄비에 물을 붓고 씻은 닭가슴살을 넣고 생강과 마늘을 넣고 삶는다. ③ 닭가슴살은 적당한 크기로 찢고, 애호박, 당근은 채썰고 파는 송송 썬다. ④ ②를 삶은 물에 ③을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓이고 소금으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
		닭칼국수	국수, 칼국수, 생것	141.75	
			닭고기, 가슴, 생것	67.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		찐만두/양념장	만두, 고기 만두	54	① 찜통에 만두를 담아 찐다. ② 간장, 식초로 양념장을 만든다.
			간장, 개량, 산분해	1.35	
			식초, 사과식초	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	생과일요거트	요구르트, 호상	85	① 과일은 적당한 크기로 썰어 호상요구르트를 넣고 버무린다. (구입 가능한 과일로 대체 가능)
			바나나, 생것	10	
			블루베리, 생것	10	
			사과, 생것	10	
			오렌지, 생것	10	
			키위, 생것	10	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[월]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		팽이버섯맑은국	팽이버섯, 백로, 생것	33.75	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 찢는다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.54	
		돈육김치찜	물	135	① 돼지고기는 2x2cm 깍둑 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 설탕, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 채워둔다. ③ 배추김치는 통째로 준비하고 대파는 2cm로 찢는다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 김치와 대파를 올리고 물(100ml)을 부어 찜다. ⑤ ④의 돼지고기와 김치가 익으면 소금으로 간한 후 국물이 자작하게 되도록 줄인다.
			돼지고기, 목심, 생것	81	
			배추김치	27	
			파, 대파, 생것	6.75	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 생것	0.68	
			소금	0.27	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		달래도토리묵무침	도토리묵	40.5	① 도토리묵, 달래는 적당한 크기로 찢는다. ② 당근과 오이는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 볼에 ①, ②를 담은 후 간장, 설탕, 참기름, 고춧가루를 넣어 버무리고 참깨로 마무리한다.
			달래, 생것	13.5	
			오이, 다다기, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 재래	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
			설탕, 백설탕	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	무지개떡	멥쌀떡, 무지개떡	108	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		소고기뭇국	소고기, 등심, 생것	40.5	① 소고기, 무, 대파는 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당한량의 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	
		두부달걀부침	두부	54	① 두부는 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 푼다. ③ ①의 두부에 밀가루, 달걀을 골고루 묻힌 후 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			달걀, 생것	13.5	
			콩기름	6.75	
			밀, 중력밀가루	4.05	
			소금	0.27	
		고추장진미채조림	오징어, 조미훈제	27	① 진미채는 적당한 길이로 자른다. ② 고추장, 진간장, 설탕, 올리고당, 참기름, 다진마늘과 깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 팬에 진미채와 양념장을 넣고 조리한다.
			고추장, 개량	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		사과	사과, 생것	67.5	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[수]	저녁	버섯취나물밥/양념장	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 마른 취나물은 물에 불린 후 끓는 물에 푹 삶는다. ② 삶은 취나물은 찬물에 헹군 후 물기를 짜고, 적당한 크기로 썬다. ③ 버섯도 적당한 크기로 썬다. ④ 삶은 취나물은 간장, 참기름으로 무친 후 버섯과 같이 불린 쌀 위에 올려 밥을 짓는다. ⑤ 다진파, 간장, 설탕, 참기름, 깨로 양념장을 만든다. ⑥ 버섯취나물밥에 양념장을 곁들인다.
			취나물	33.75	
			표고버섯, 생것	13.5	
			간장, 깨랑, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		건새우콩나물국	콩나물, 생것	47.25	① 멸치와 건새우를 찬물에 넣고 육수를 우려낸다. ② 콩나물은 깨끗이 씻고, 마늘은 다지고 파는 송송썬다. ③ ①에 콩나물과 다진마늘 넣고 끓이다가 마지막에 파를 넣고 담아낸다.
			파, 생것	6.75	
			새우, 삶아서 말린것	4.05	
			멸치, 대멸치	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		떡갈비조림	떡갈비, 냉동	54	① 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 떡갈비를 익힌다. ③ ②에 채소를 넣고 함께 볶다가 간장, 설탕, 적당량의 물을 넣고 조린다.
			피망, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 깨랑, 양조	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	버터감자구이	감자, 대지, 생것	67.5	① 감자는 껍질을 벗긴 후, 1x1x4cm 크기로 썬다. ② 감자에 버터와 소금, 후춧가루를 고루 묻힌다. ③ 팬에 ②를 넣어 노릇하게 익힌다.
			버터	10.8	
			소금	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.01	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		홍합살미역국	홍합, 생것	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢다. ② 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶는다. ③ 홍합살과 적당량의 물을 넣어 끓이다가 간장과 참기름으로 간한다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		간장닭갈비	닭고기, 다리, 생것	60.75	① 닭고기와 채소는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			양배추, 생것	13.5	
			감자, 대지, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			들깨잎, 생것	2.7	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추나물	배추, 생것	47.25	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 찢다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	유부조밥	멥쌀, 백미, 생것	40.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 썰어 끓는 물에 데치고 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ③ 당근, 피망은 잘게 다진 후 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 당근, 피망을 넣은 후 설탕, 식초, 간장, 참기름, 소금, 검정깨를 넣고 골고루 섞는다. ⑤ 유부에 ④를 채워 넣는다.
			두부, 유부	13.5	
			피망, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	2.7	
			참기름	2.7	
			콩기름	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			설탕, 식초	0.68	
			참깨, 검정깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.27	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		부추된장국	부추, 생것	27	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 건다시마로 육수를 우려낸다. ② 부추와 파, 양파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ 육수에 된장을 풀고 부추, 파, 양파와 다진 마늘을 넣어 끓인다.
			양파, 생것	13.5	
			된장, 재래	4.05	
			멸치, 대멸치	4.05	
			파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
		소고기당면불고기	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 당면은 물에 불린다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 식용유를 두르고 소고기를 넣어 볶다가 불린 당면, 채소를 넣고 볶는다.
			당면, 고구마, 말린것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		구운가지무침	가지, 생것	47.25	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 식용유를 두른 팬에 가지를 굽는다. ③ 구운 가지에 진간장과 깨, 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			콩기름	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	골드키위	키위, 골드, 생것	67.5	
		호상발효유	요구르트, 호상	85	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[토]	저녁	새우볶음밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 감자는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 김치, 양파, 당근을 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			새우, 시바새우, 생것	40.5	
			감자, 대지, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	20.25	
			양파, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	3.38	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		우동국물	무, 조선무, 생것	6.75	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			간장, 개량, 산분해	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			김, 참김, 구운것	0.41	
		참치채소전	참치, 유지통조림	54	① 통조림 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			달걀, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			밀, 중력밀가루	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	380	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[월]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		설렁탕	잡뼈국물	202.5	① 소뼈는 핏물을 뺀 후 끓는 물에 데쳐 낸다. ② 냄비에 소뼈, 사태, 적당량의 물, 대파, 마늘, 생강을 넣고 끓여 국물을 우려낸다. ③ 사태는 건져 얇게 편 썰고, 국물은 기름기를 걷어낸다. ④ 그릇에 국물을 담고 사태를 올린 후 파와 소금으로 마무리한다.
			소고기, 사태, 생것	40.5	
			파, 대파, 생것	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			생강, 뿌리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		미니돈가스/케첩	미니돈가스	67.5	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 미니돈가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 케첩과 곁들인다.
			토마토 케첩	6.75	
			콩기름	2.7	
		오이고추된장무침	고추, 오이고추, 생것	27	① 오이고추는 깨끗이 씻어 씨를 뺀 후 먹기 좋은 크기로 잘라 준다. ② 된장, 설탕, 다진마늘, 다진파, 참기름, 참깨를 섞어 양념된장을 만든다. ③ 오이고추에 양념된장을 버무린다.
			된장, 개량	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			참깨, 흰색, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	바나나	바나나, 생것	67.5	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[화]	저녁	흑미밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			멥쌀, 흑미벼, 생것	4.05	
		맑은순두부국	두부, 순두부	100	① 적당량의 물에 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파, 대파, 홍고추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 순두부와 ②의 재료, 다진마늘을 넣고 국간장 및 소금, 후추로 간하여 끓인다.
			달걀, 생것	15	
			양파, 생것	7	
			파, 생것	5	
			간장, 개량, 양조	2	
			멸치, 대멸치	2	
			고추, 빨간색, 생것	1	
			다시마, 말린것	1	
			마늘, 깎마늘, 생것	1	
			소금	0.2	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		삼치살데리야끼조림	삼치, 생것	67.5	① 삼치살은 적당한 크기로 토막 내고, 양파와 당근은 깍둑 썰기 한다. ② 냄비에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)과 물을 넣어 끓이다가 양파와 당근, 삼치를 넣어 조리한다. ③ 참기름을 넣어 마무리한다.
			양파, 생것	20.25	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			파, 대파, 생것	5.4	
			간장, 재래	2.7	
			마늘, 구근, 생것	2.7	
			물엿	2.7	
			참기름	2.7	
			맛술	2.02	
			설탕, 백설탕	2.02	
		감자채볶음	감자, 대지, 생것	94.5	① 감자는 채 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.02	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			콩기름	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	밤식빵	밤식빵	60	
		우유	우유	200	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[수]	저녁	백미밥	맵쌀, 백미, 생것	74.25	
		달걀탕	달걀, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 푼다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 달걀과 다진파, 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파, 생것	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 대멸치	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		수제탕수육	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기는 적당한 크기로 썬 후 간장과 후춧가루로 밑간을 해 둔다. ② 양파와 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 전분과 적당량의 물로 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고, 돼지고기에 반죽 옷을 입혀 튀긴다. ⑤ 냄비에 적당량의 물과 레몬즙, 설탕, 진간장을 넣고 끓이다가 양파, 당근, 피망을 넣어 끓인다. ⑥ 채소가 익으면 전분물을 넣어 농도를 맞춰 소스를 만든다. ⑦ 탕수육에 소스를 얹어 낸다.
			전분, 감자, 가루	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			피망, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			레몬 과즙	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			간장, 재래	2.02	
			후추, 검은후추, 가루	0.68	
		짜장야채볶음	짜장 소스, 가루	20.25	① 콩기름에 다진마늘,파, 양파, 당근을 넣고 볶는다. ② ①에서 볶은 채소에 짜장소스를 넣는다.
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			마늘, 깬마늘, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파, 쪽파, 생것	13.5	
			콩기름	6.75	
		단무지	단무지, 염절임	27	
	저녁간식	딸기요플레	요구르트, 호상, 딸기맛	100	

2026년 4월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[목]	저녁	잡곡밥	멥쌀, 백미, 생것	62.1	
			멥쌀, 흑미, 생것	4.05	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
			수수, 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	
		비엔나소시지볶음	소시지, 비엔나	54	① 비엔나에 칼집을 넣는다. ② 팬에 식용유를 두르고 비엔나를 볶는다.
			콩기름	2.7	
		느타리버섯조림	애느타리버섯, 생것	40.5	① 느타리버섯은 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 마늘은 다진다. ③ 냄비에 진간장, 맛술, 올리고당, 참기름, 다진 마늘과 적당량의 물을 넣고 끓여서 조림장을 만든다. ④ 조림장이 끓으면 버섯을 넣고 끓이다 불을 줄여 조린다. ⑤ 조림장이 적당히 조리되면 깨를 뿌려 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	5.4	
			물엿	4.05	
			마늘, 깐마늘, 생것	2.7	
			맛술	2.7	
			참기름	2.7	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	380	