

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[목]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		김치어묵국	어묵, 튀긴것	27	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 김치, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 김치를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 간장으로 간을 한다.
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 채래	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		닭살찜쌀구이	닭고기, 다리, 생것	67.5	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 찰쌀가루를 앞뒤로 골고루 묻힌다. ⑥ 팬에 식용유를 두른 후, ⑤를 굽고 난 뒤 적당한 크기로 자른다.
			양파, 생것	6.75	
			찰쌀, 백미	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		브로콜리된장무침	브로콜리, 생것	47.25	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데친 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 브로콜리, 파, 마늘을 담고 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깰마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마, 생것	54	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[금]	저녁	완두콩밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		두부맑은국	두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 두부와 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 무와 두부를 넣고 끓이다가 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ④ 참기름과 간장으로 간을 맞춘다.
			무, 조선무, 생것	13.5	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		공치양념찜	공치, 생것	40.5	① 공치는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간한다. 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 찜는다.
			파, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			고춧가루, 가루	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		늪은호박전	호박, 늪은호박, 생것	47.25	① 늪은호박은 껍질을 벗겨 가늘게 채낸다. ② 채낸 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ③ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
			밀, 부침가루	6.75	
			공기름	3.38	
			전분, 감자, 가루	1.35	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		마늘빵	빵, 마늘빵	47.25	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[화]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		미역떡국	멥쌀떡, 가래떡	27	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 찢고, 떡국떡은 물에 담궈둔다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 떡국떡을 넣고 간장으로 간을 한다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			참기름	0.68	
		콩나물돈육불고기	돼지고기, 앞다리, 생것	108	① 돼지고기, 깻잎, 새송이버섯, 양파, 대파는 적당한 크기로 썬다. ② 콩나물은 깨끗이 씻어 다듬는다. ③ 다진마늘, 고추장, 고춧가루, 진간장, 올리고당, 참기름, 청주를 혼합하여 양념장을 만든다. ④ 돼지고기에 양념장 반을 넣고 버무린 후 재운다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 재운 ④의 돼지고기를 볶다가 콩나물, 깻잎, 새송이버섯, 양파, 대파, 남은 양념장을 넣고 마저 볶는다.
			콩나물, 생것	40.5	
			양파, 생것	27	
			새송이버섯, 생것	13.5	
			파, 생것	13.5	
			고추장, 개량	9.45	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			들깻잎, 생것	4.05	
			청주	4.05	
			물엿	3.38	
			마늘, 깻마늘, 생것	2.7	
			참기름	2.7	
			콩기름	2.7	
			고춧가루, 가루	0.68	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추, 생것	47.25	① 깨끗하게 씻은 양배추를 찜통에 넣고 찐다. ② 찌낸 양배추를 먹기 좋은 크기로 자르고 쌈장과 함께 제공한다.
			쌈장	9.45	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
		굴	굴, 조생, 생것	67.5	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[수]	저녁	미트볼스파게티	스파게티, 말린것	67.5	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	27	
			토마토 소스	27	
			양송이버섯, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			파프리카, 빨간색, 생것	13.5	
			올리브유	2.7	
			소금	0.14	
		양송이수프	우유	135	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			양송이버섯, 생것	27	
			밀, 중력밀가루	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			버터	2.7	
			소금	0.14	
		버터갈릭쉬림프	새우, 시바새우, 생것	60.75	① 새우는 깨끗이 씻어 껍질을 제거하고 한입 크기로 잘라 소금, 후추에 재워둔다. ② 양파, 마늘과 파는 다져준다. ③ 팬에 공기를 두르고 버터를 녹여준다. ④ 마늘, 파, 양파를 넣고 볶아준다. ⑤ ④에 새우를 넣고 볶아낸다.
			버터	6.75	
			양파, 생것	4.05	
			마늘, 생것	2.7	
			공기름	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			소금	0.68	
			후추, 검은색, 가루	0.68	
		오이피클	오이 피클, 초절임	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트, 액상	120	
		사과	사과, 생것	67.5	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[목]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		감자된장국	감자, 대지, 생것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 감자와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 감자와 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		소불고기	소고기, 등심, 생것	60.75	① 소고기, 양파, 당근, 느타리버섯은 적당한 크기로 썰다. ② 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무려 재워둔다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파, 느타리버섯을 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			느타리버섯, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕, 백설탕	0.27	
		가지나물	가지, 생것	47.25	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 쪄 후 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 다진 마늘, 다진 파, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 양념장을 만든다. ③ 양념장과 가지를 골고루 버무린다.
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		팥시루떡	멥쌀떡, 시루떡	108	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[토]	저녁	카레라이스	맵쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 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 ④를 올린다.
			돼지고기, 목심, 생것	40.5	
			감자, 대지, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			카레, 가루	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		맑은장국	파, 생것	6.75	① 냄비에 물을 붓고 된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		비빔만두	만두, 고기 만두, 냉동	60.75	① 팬에 콩기름을 두르고 만두를 굽는다. ② 오이, 양배추, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루, 식초, 설탕, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			고추장, 개량	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			오이, 생것	6.75	
			식초, 사과식초	2.7	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유, 검은콩	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		맑은순두부국	두부, 순두부	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부를 넣어 끓이다가 채소와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간한다.
			양파, 생것	6.75	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			당근, 뿌리, 생것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		삼치살데리야끼구이	삼치, 생것	67.5	① 삼치살은 적당한 크기로 자른다. ② 그릇에 데리야끼 양념장(간장, 맛술, 물엿, 설탕, 다진 마늘)을 넣어 양념장을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 삼치살에 양념을 묻히고 구워준다. ④ 굽는 중간에 양념장을 끼얹으며 구워준다. ⑤ 가시는 제거하고 먹기 좋은 크기로 잘라 제공한다.
			간장, 재래	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.35	
			맛술	1.35	
			물엿	1.35	
			설탕, 백설탕	1.35	
		당근콘샐러드	옥수수, 가당, 통조림	40.5	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			오이, 다다기, 생것	6.75	
			마요네즈, 난황	3.38	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	츄러스	츄러스	50	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[화]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		뼈없는돈육감자탕	돼지고기, 뒷다리, 생것	40.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 뺀다. ② 냄비에 물을 부어 돼지고기, 생강, 마늘, 된장, 맛술, 파를 넣고 푹 삶은 후 체에 걸러 육수를 따로 두고, 돼지고기는 건져 살을 발라 준비한다. ③ 깻잎과 감자는 적당한 크기로 썰고, 우거지는 데친 후 다진 마늘, 된장, 간장, 고춧가루, 후춧가루를 넣고 섞는다. ④ 냄비에 육수, 우거지, 돼지고기를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 깻잎과 들깨가루로 마무리한다.
			감자, 대지, 생것	6.75	
			배추, 생것	6.75	
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			들깨잎, 생것	4.05	
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 마늘, 맛술	1.35	
			고춧가루, 가루	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.68	
			들깨, 소금	0.27	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		메추리알장조림	메추리알, 생것	54	① 메추리알은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 간장, 설탕, 다진 마늘, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 냄비에 양념장을 넣고 끓으면 메추리알을 넣고 조린다. ④ 파를 넣고 참깨를 뿌려 낸다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			파, 대파, 생것	2.7	
			설탕, 백설탕	1.35	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름, 참깨	0.68	
		새우살호박나물	호박, 애호박, 생것	33.75	① 애호박은 적당한 크기로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 식용유를 두르고 다진파, 다진마늘을 볶다가 새우와 애호박을 넣고 볶은 후 진간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			새우, 시바새우, 생것	13.5	
			콩기름	2.02	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 생것	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	온메밀국수	메밀 국수, 말린것	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치를 넣고 국물을 낸다. ② 메밀면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 김은 부숴 김가루로 만든다. ④ 육수에 간장과 설탕을 넣어 간을 한다. ⑤ 그릇에 면과 육수를 담고 김가루, 다진쪽파를 곱명으로 올린다.
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 쪽파, 생것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕, 백설탕	0.41	
			다시마, 말린것	0.27	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[수]	저녁	게살볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	74.25	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			게맛살	40.5	
			당근, 뿌리, 생것	13.5	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			콩기름	2.7	
			참기름	0.68	
			소금	0.14	
		들깨무쌈국	무, 조선무, 생것	40.5	① 적당량의 물에 다시마와 멸치로 육수를 낸다. ② 무는 적당한 크기로 채썬다. ③ 참기름을 두른 냄비에 무를 넣고 볶다가 육수를 부어 끓인다. ④ 들깨가루와 간장, 다진 마늘, 파를 넣고 간을 맞춘다.
			들깨, 말린것	4.05	
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			참기름	0.27	
		수제닭강정	닭고기, 넓적다리, 생것	60.75	① 닭살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 달걀, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물엿, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			달걀, 생것	6.75	
			밀, 튀김가루	6.75	
			콩기름	3.38	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			물엿	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
			후추, 검은후추, 가루	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	두유	두유, 대두	200	
		바나나	바나나, 생것	67.5	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		청경채맑은국	청경채, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채와 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 청경채와 다진마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			파, 생것	4.05	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
			소금	0.14	
		돼지고기수육/쌈장	돼지고기, 삼겹살, 생것	60.75	① 파, 마늘, 생강은 적당한 크기로 썰다. ② 냄비에 물을 붓고 ①과 돼지고기, 된장, 월계수잎, 소금을 넣어 끓인다. ③ 돼지고기가 익으면 꺼내어 적당한 크기로 썰다.
			쌈장	4.05	
			파, 생것	1.35	
			된장, 재래	0.68	
			마늘, 깠마늘, 생것	0.68	
			생강, 부리줄기, 생것	0.68	
			소금	0.14	
			월계수, 말린것	0.14	
		무생채	무, 조선무, 생것	47.25	① 무는 채 썰다. ② 채 썬 무에 다진 마늘, 식초, 설탕, 깨, 고춧가루와 참기름을 넣고 무쳐낸다.
			마늘, 깠마늘, 생것	1.35	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			식초, 현미식초	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	
		치즈스틱	치즈, 모짜렐라	47.25	① 튀김냄비에 식용유를 붓고 적당한 온도가 되면 치즈스틱을 튀긴 후 기름기를 뺀다.
			콩기름	2.7	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[금]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		콩비지찌개	돼지고기, 목심, 생것	40.5	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 찢다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 배추김치와 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 콩비지를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			비지	27	
			김치, 배추 김치	13.5	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.27	
			소금	0.14	
		훈제오리찜	훈제오리, 생것	67.5	① 훈제오리는 적당한 크기로 찢다. ② 찜기에 ①을 넣고 10분간 찜다.
		부추양파무침	부추, 재래종, 생것	40.5	① 부추와 양파는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 다진마늘, 액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ 부추와 양파에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			양파, 생것	6.75	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.14	
			설탕, 백설탕	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	시리얼	시리얼, 옥수수	27	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[토]	저녁	어묵채소덮밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 양배추, 어묵과 양파는 적당한 크기로 썰다. ③ 식용유 두른 팬에 다진마늘을 넣고 볶는다. ④ 양배추, 어묵과 양파를 넣고 볶는다. ⑤ 양파가 어느 정도 익으면 진간장과 설탕을 넣어 간한다. ⑥ 전분과 물을 1:1 비율로 섞어 넣어 농도를 맞춘 후 참기름을 넣는다.
			양배추, 생것	27	
			어묵, 튀긴것	27	
			양파, 생것	9.45	
			전분, 감자, 가루	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깠마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
		팽이버섯국	팽이버섯, 생것	27	① 적당한량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 팽이버섯은 밑동을 제거하고 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ ①의 육수가 끓으면 팽이버섯, 대파를 넣고 국간장으로 간한 후 한소끔 끓인다.
			파, 대파, 생것	4.05	
			간장, 재래	1.35	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
		명엽채조림	명태, 조미하여 말린것	10.12	① 명엽채는 적당한 크기로 잘라 콩기름을 두른 팬에 볶는다. ② 팬에 물, 간장, 물엿을 넣고 끓이다가 ①의 명엽채를 넣고 조리 후 함께 볶은 후 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.02	
			물엿	1.35	
			참기름	0.27	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	모닝빵감자샌드위치	빵, 모닝빵	67.5	① 감자는 껍질을 벗겨 삶은 후 으깬다. ② 으깬 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, 연겨자	1.35	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[월]	저녁	완두콩밥	맵쌀, 백미, 생것	70.2	
			완두, 생것	4.05	
		소고기미역국	소고기, 양지, 생것	40.5	① 소고기와 불린 미역은 적당한 크기로 찌다. ② 참기름을 두른 냄비에 소고기를 넣고 볶다가 적당량의 물과 다진 마늘을 넣어 끓인다. ③ 끓으면 간장으로 간을 맞춘다.
			미역, 말린것	6.75	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		깎풍두부조림	두부	60.75	① 두부는 적당한 크기로 썰어 물기를 제거한다. ② 마늘과 당근은 잘게 다진다. ③ 두부에 전분가루를 골고루 묻힌 후 바삭하게 굽는다. ④ 식용유를 두른 팬에 다진 당근과 마늘을 볶다가 간장, 식초, 올리고당, 적당량의 물을 넣어 잠시 끓인 뒤 구운 두부를 넣어 조리낸다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			전분, 감자, 가루	6.75	
			콩기름	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			물엿	2.7	
			식초, 양조	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
		숙주맛살무침	숙주나물, 생것	33.75	① 숙주는 끓는 물에 데친 후 물기를 빼고 적당한 길이로 찌다. ② 맛살은 손으로 가늘게 찢는다. ③ 숙주, 맛살에 깨, 참기름, 다진마늘과 소금을 넣고 무쳐낸다.
			게맛살	13.5	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	바람떡	맵쌀떡, 개피떡	108	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[화]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		단배추된장국	배추, 생것	35	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 단배추는 적당한 크기로 찢는다. ③ 육수에 배추와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다.
			파, 생것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			된장, 개량	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		돼지고기잡채	돼지고기, 목심, 생것	47.25	① 돼지고기와 채소는 채 썰고, 당면은 삶아 익힌다. ② 목이버섯은 물에 불린다. ③ 간장, 다진 마늘, 참기름, 설탕, 깨로 양념장을 만든다. ④ 식용유를 두른 팬에 돼지고기와 채소를 볶는다. ⑤ ④에 당면과 양념장을 넣고 섞는다.
			당면, 말린것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파프리카, 초록색, 생것	6.75	
			간장, 재래	2.7	
			목이버섯, 말린것	2.7	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
		애호박참치볶음	다랑어, 통조림, 유지	33.75	① 참치캔의 기름을 제거하고, 애호박과 양파, 파는 적당한 크기로 찢는다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 볶다가 애호박과 참치, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			호박, 애호박, 생것	20.25	
			양파, 생것	6.75	
			콩기름	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요거르트, 호상, 플레인	135	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다.
			블루베리, 생것	67.5	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[수]	저녁	닭불고기덮밥	맵쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 닭고기, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 다진마늘, 다진대파, 진간장, 설탕과 참기름을 혼합하여 양념장을 만든다. ④ 닭고기에 양파와 ③의 양념장을 넣어 재워둔다. ⑤ 식용유를 두른 팬에 ④의 재료를 볶아 익힌다. ⑥ ⑤를 밥 위에 얹어 낸다.
			닭고기, 가슴, 생것	47.25	
			양파, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			설탕, 가루	1.35	
			참기름	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
		유부팽이버섯국	두부, 유부	27	① 냄비에 물과 멸치, 다시마를 넣고 끓이다가 물이 끓기 시작하면 다시마를 건져낸다. ② 유부, 팽이버섯, 간장, 파를 넣고 조금 더 끓인다.
			팽이버섯, 백로, 생것	6.75	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			다시마, 생것	0.27	
		새송이버섯나물	새송이버섯, 생것	27	① 새송이버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			참기름	2.02	
			파, 생것	2.02	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.27	
			소금, 정제염	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		상추겉절이	상추, 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 버무리린다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			고춧가루, 가루	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			설탕, 백설탕	0.68	
			식초, 현미식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.68	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	호두과자	빵, 팔빵	40.5	
			호두, 말린것	2.7	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[목]	저녁	차조밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			조, 차조, 도정, 생것	4.05	
		부대찌개	비엔나 소시지	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 비엔나 소시지, 햄, 배추김치는 적당한 크기로 찢다. ③ 파는 어슷썰기하고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 고춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 냄비에 ②를 담고 육수와 양념을 넣어 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			햄, 런천미트햄	15	
			김치, 배추 김치	10	
			당면, 말린것	8	
			양파, 생것	5	
			파, 생것	5	
			고추장, 개량	2	
			간장, 재래	0.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.5	
			고춧가루, 가루	0.2	
			소금	0.1	
		매실청돼지불고기	돼지고기, 목심, 생것	60.75	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 찢다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 매실청, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			파, 생것	4.05	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			매실청	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		우엉들깨소스무침	우엉, 생것	47.25	① 우엉은 채 썰어 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹군다. ② 그릇에 마요네즈, 들깨가루, 식초, 설탕을 넣고 드레싱을 만든다. ③ 우엉과 드레싱을 골고루 무친다.
			마요네즈	3.38	
			들깨, 볶은것	2.7	
			설탕, 백설탕	0.14	
			식초, 감식초	0.14	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	꿀토마토	토마토, 생것	135	① 토마토를 적당한 크기로 찢다. ② ①에 올리브유, 꿀을 뿌려 제공한다.
			꿀	6.75	
			올리브유	2.7	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[금]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		조갯살된장국	바지락	54	① 조갯살은 씻어 물기를 빼고, 양파는 적당한 크기로 썰다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 넣고 된장을 풀고 ①과 ②를 넣고 끓인다.
			양파, 생것	9.45	
			된장, 개량	5.4	
			파, 생것	4.05	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		달걀채소전	달걀, 생것	40.5	① 달걀은 그릇에 푼다. ② 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 다진다. ③ 그릇에 ①, ②와 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랗게 전을 부친다.
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			들깨잎, 생것	6.75	
			양파, 생것	6.75	
			파, 생것	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		크랜베리잔멸치조림	잔멸치, 삶아서 말린것	20.25	① 식용유를 두르지 않은 팬에 잔멸치를 센불로 한번 볶아내어 가루를 털어내고 비린내를 제거한다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 다진마늘을 넣어 멸치를 볶는다. ③ 팬에 간장, 물엿을 넣어 만든 양념장을 끓이다가 ②의 멸치를 넣고 졸여주고 크랜베리를 넣어 살짝 졸여 마무리한다.
			크랜베리, 말린것	6.75	
			물엿	2.7	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			콩기름	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		딸기잼토스트	빵, 식빵	27	① 식빵을 후라이팬이나 토스트기에 노릇하게 굽는다
			딸기, 잼	4.05	② 딸기잼을 발라 배식한다.

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[토]	저녁	장조림비빔밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 소고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 마늘은 다진다. ② 메추리알은 삶은 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ③ 다진 마늘, 진간장, 설탕, 참기름, 맛술, 후추를 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 물을 붓고 소고기를 넣어 삶은 후 건져내고 결대로 찢는다. ⑤ 냄비에 물을 붓고 소고기와 메추리알을 넣어 조리한다. ⑥ 그릇에 밥을 담고 장조림을 올려 낸다.
			소고기, 우둔, 생것	33.75	
			메추리알, 생것	20.25	
			간장, 개량, 양조	6.75	
			맛술	2.7	
			설탕, 백설탕	2.7	
			마늘, 깐마늘, 생것	1.35	
			참기름	1.35	
			후추, 검은색, 가루	0.14	
		버섯들깨국	느타리버섯, 생것	9.45	① 멸치, 다시마로 육수를 낸다. ② 느타리버섯은 가닥가닥 찢어 3등분하고, 팽이버섯은 밑동을 잘라 3등분 한다. ③ 표고버섯은 밑동을 잘라낸 뒤 0.3cm 두께로 채썬다. ④ 육수에 들깨 가루와 표고버섯을 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ 0.3cm 두께로 어슷 썬 대파와 느타리버섯, 팽이버섯, 양파를 넣어 다시 한 번 끓여준다. ⑥ 소금으로 간을 맞춘다.
			양파, 생것	6.75	
			팽이버섯, 생것	6.75	
			표고버섯, 생것	6.75	
			들깨, 말린것	2.7	
			멸치, 삶아서 말린것	2.7	
			파, 생것	2.7	
			다시마, 소금	0.27	
		청포묵무침	녹두묵	60.75	① 청포묵은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진마늘, 간장, 참기름, 깨를 넣어 양념을 만든다. ③ 청포묵과 김가루, 양념장을 골고루 버무린다.
			김, 참김, 구운것	4.05	
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		오이무침	오이, 다다기, 생것	47.25	① 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ②에 양념을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장, 재래	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			파, 생것	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
	수퍼수퍼		멥쌀떡, 가래떡	27	① 꼬지에 소시지와 떡을 꽂는다.
			비엔나 소시지	27	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식		토마토 케첩	1.35	② 팬에 식용유를 두르고 ①을 앞뒤로 굽고, 케첩을 부려 낸다.
			콩기름	2.7	
		우유	우유	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[월]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			수수, 도정, 생것	4.05	
		차돌된장국	소고기, 차돌박이, 생것	27	① 적당량의 물에 건다시마와 멸치를 넣어 국물을 낸다. ② 양파와 배추는 적당한 크기로 썰다. ③ 소고기는 적당한 크기로 썰다 ④ 육수에 된장을 풀고 소고기, 양파, 배추와 다진마늘을 넣고 끓인다.
			배추, 생것	13.5	
			양파, 생것	6.75	
			된장, 개량, 찌개용	4.05	
			다시마, 말린것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
		주꾸미볶음/소면	주꾸미, 생것	85	① 주꾸미를 손질하여 적당한 크기로 썰다. ② 콩나물은 데친 후 물기를 꼭 짜고, 양파와 대파는 적당한 크기로 썰다. ③ 그릇에 다진마늘, 고추장, 고춧가루, 진간장, 올리고당, 참기름, 후추를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 주꾸미, 양념장 반을 넣고 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ④를 넣어 볶다가 콩나물, 양파, 대파, 남은 양념장을 마저 넣고 볶는다. ⑥ 건소면은 끓는 물에 삶아 찬물에 헹군 다음 1인 분량에 맞게 돌돌 말아준다.
			콩나물, 생것	20	
			국수, 소면, 말린것	15	
			양파, 생것	10	
			고추장, 개량	5	
			파, 생것	5	
			물엿	2	
			콩기름	2	
			간장, 개량, 양조	1.5	
			마늘, 깎마늘, 생것	1.5	
			참기름	1	
			고춧가루, 가루	0.5	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		마카로니콘샐러드	마카로니, 말린것	27	① 마카로니는 끓는 물에 소금을 넣고 삶아 익힌 후 물기를 뺀다. ② 옥수수는 물기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 썰다. ③ 마카로니, 옥수수, 채소, 마요네즈, 설탕을 골고루 버무린다.
			옥수수, 가당, 통조림	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			양배추, 생것	6.75	
			파프리카, 빨간색, 생것	6.75	
			마요네즈, 전란	3.38	
			설탕, 백설탕	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁가식	호상발효유	요구르트, 호상, 플레인	85	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		키위	키위, 생것	67.5	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[화]	저녁	잡쌀현미밥	멥쌀, 백미, 생것	54	
			잡쌀, 백미, 생것	16.2	
			멥쌀, 현미, 생것	4.05	
		콩나물국	콩나물, 생것	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썰다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 생것	1.35	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			소금	0.14	
		돈채굴소스볶음	돼지고기, 앞다리, 생것	54	① 돈육은 1X4cm 채썰기하고, 깨끗이 손질한 느타리버섯을 살짝 데친 후 찬물에 헹구 물기를 꼭 짜고 먹기 좋게 찢는다. ② 당근, 양파, 피망은 4cm길이로 채 썰다. ③ 팬에 기름을 두르고 고기와 굴소스, 후추, 다진마늘을 볶다가 당근, 양파, 피망, 버섯을 넣고 볶는다. ④ 마지막에 참기름을 골고루 섞어준다.
			느타리버섯, 생것	27	
			양파, 생것	13.5	
			당근, 뿌리, 생것	6.75	
			피망, 초록색, 생것	6.75	
			콩기름	4.05	
			굴 소스	2.7	
			마늘, 생것	1.35	
			참기름	0.68	
			후추, 검은색, 가루	0.27	
		느타리버섯나물	느타리버섯, 생것	20.25	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 느타리버섯, 파, 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파, 생것	2.7	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.27	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		단호박샌드위치	빵, 식빵	54	① 단호박은 쪄 후 껍질을 벗겨 으갠다. ② 으갠 단호박에 마요네즈, 머스터드를 넣고 골고루 섞는다. ③ 식빵 사이에 ②를 넣어 샌드위치를 만든다.
			호박, 단호박, 생것	40.5	
			마요네즈, 전란	2.7	
			겨자 페이스트, 연겨자	1.35	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[수]	저녁	작은백미밥	맵쌀, 백미, 생것	33.75	
		새우살칼국수	국수, 칼국수, 생것	74.25	① 냄비에 물을 붓고 건다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 양파, 호박은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 육수에 양파와 호박, 새우살을 넣고 끓이다가 칼국수면을 넣고 끓인다. ④ 면이 어느정도 익으면 다진파, 다진마늘, 간장, 참기름으로 양념장을 만들어 칼국수와 함께 낸다.
			새우, 시바새우, 생것	54	
			양파, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			간장, 개량, 양조	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			파, 대파, 생것	1.35	
			다시마, 말린것	0.68	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		닭봉조림	닭고기, 날개, 생것	45	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 청주, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			간장, 개량, 양조	6	
			물엿	3.8	
			파, 생것	3.8	
			청주	3	
			콩기름	3	
			마늘, 깐마늘, 생것	0.8	
			후추, 검은후추, 가루	0.1	
		깍두기	김치, 깍두기	27	
	저녁간식	김가루주먹밥	맵쌀, 백미, 생것	47.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김, 참김, 말린것	2.7	
			참기름	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
		두유	두유, 대두	200	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[목]	저녁	기장밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	
			기장, 도정, 생것	4.05	
		만둣국	만두, 고기 만두, 냉동	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려 낸다.
			달걀, 생것	13.5	
			호박, 애호박, 생것	13.5	
			파, 생것	4.05	
			김, 참김, 구운것	1.35	
			멸치, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 개량, 양조	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			다시마, 말린것	0.27	
		가자미살구이	가자미, 생것	60.75	① 가자미는 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀, 중력밀가루	2.7	
			소금	0.14	
		무나물볶음	무, 조선헌, 생것	33.75	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 쥔다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 무를 넣고 볶은 후 소금, 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.02	
			파, 생것	2.02	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.27	
			소금	0.14	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.14	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	롤빵	빵, 소프트 롤빵	67.5	
		액상발효유	요구르트, 액상	120	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[금]	저녁	수수밥	멥쌀, 백미, 생것	70.2	① 적당량의 물에 찹쌀을 뺀 쇠고기와 다진마늘, 고춧가루를 넣고 국물을 낸다. ② 숙주, 토란대와 불린 고사리는 데쳐낸다. ③ 무, 파는 적당한 크기로 썰다. ④ 소고기는 익으면 건져서 적당한 크기로 찢는다. ⑤ 참기름을 두른 냄비에 소고기, 무, 숙주, 토란대, 고사리, 파를 넣고 볶는다. ⑥ ⑤에 육수를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			수수, 도정, 생것	4.05	
		육개장	소고기, 양지, 생것	40.5	
			무, 조선무, 생것	6.75	
			숙주나물, 생것	6.75	
			토란대, 줄기, 생것	6.75	
			고사리, 말린것	4.05	
			파, 생것	4.05	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			고춧가루, 가루	0.41	
		데리야끼두부조림	두부	54	
			간장, 개량, 양조	4.05	
			콩기름	2.7	
			설탕, 백설탕	2.02	
			마늘, 깬마늘, 생것	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	1.35	
		부추사과무침	부추, 재래종, 생것	40.5	① 부추, 사과는 적당한 크기로 썰다. ② 다진마늘, 액젓, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ③ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과, 생것	20.25	
			마늘, 깬마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
			멸치젓, 액젓, 염절임	0.41	
			설탕, 백설탕	0.27	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		모듬견과류	아몬드, 조미, 볶은것	9.45	
			땅콩, 볶은것	6.75	
			호두, 볶은것	6.75	

2026년 10월 지역아동센터 표준레시피

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
31[토]	저녁	달걀양배추볶음밥	멥쌀, 백미, 생것	67.5	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 양배추는 적당한 크기로 작게 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 양배추를 볶다가 달걀을 풀어 익힌다. ④ ③에 밥, 진간장, 참기름, 소금을 넣고 함께 볶아낸다. ⑤ 깨를 올려낸다.
			달걀, 생것	40.5	
			양배추, 생것	20.25	
			간장, 개량, 양조	2.7	
			콩기름	2.7	
			참기름	1.35	
			참깨, 흰깨, 볶은것	0.41	
			소금	0.14	
		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, 삶아서 말린것	1.35	
			간장, 재래	0.68	
			마늘, 깎마늘, 생것	0.68	
			참기름	0.68	
		동그랑땡구이/케첩	동그랑땡, 냉동	67.5	① 팬에 식용유 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			토마토 케첩	4.05	
			콩기름	2.7	
		배추김치	김치, 배추 김치	27	
	저녁간식	수제바나나우유	우유	200	① 바나나를 적당한 크기로 썰고 믹서에 우유와 함께 넣어 간다.
			바나나, 생것	100	