2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	아침	김가루주먹밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 지은 밥에 소금, 간장, 참기름을 넣어 골고루 섞는다. ③ 김은 구운 후 부숴 김가루로 만든다. ④ ②의 밥을 먹기 좋은 크기로 뭉친 후 ③의 김가루를 묻힌다.
			김	3.2	
			참기름	3.2	
			간장	0.8	
			소금	0.8	
		보리차	보리차	100	
	점심	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		홍합살맑은국	홍합	64	① 홍합살은 씻어 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 ①을 담고 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파	4.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.8	
		돼지고기채소조림	돼지고기	80	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 청주, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 물을 붓고 돼지고기를 넣어 삶고 건져내어 결대로 찢는다. ④ 냄비에 물을 붓고 돼지고기, 양파, 당근과 양념을 넣어 조린다. (전분물을 넣어 농도를 맞춘다.)
			당근	20	
			양파	20	
			간장	10	
			전분	8	
			설탕	4	
			마늘	2	
			청주	2	
			참기름	1	
			후추	0.2	
		느타리버섯볶음	느타리버섯	63	① 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 버섯, 양파, 파, 간장, 참기름, 깨를 넣어 볶는다.
			양파	9	
			콩기름	1.8	
			파	1.8	
			간장	0.9	
			마늘	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨	0.36	
		배추김치	배추	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	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
01[일]			미나리	0.96	⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		미소된장국	두부	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 후 미소된장을 푼다. ② 두부는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.4	
			파	4.8	
			다시마	3.2	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		삼치살데리야끼구이	삼치	100	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	4	
			콩기름	4	
			마늘	2	
			맛술	2	
			물엿	2	
			설탕	2	
		탕평채	녹두묵	180	① 청포묵, 당근은 채 썬다. ② 미나리는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 그릇에 청포묵, 당근, 미나리를 담고 양념장을 넣어 골고루 버무린다.
			미나리	25.2	
			당근	6.3	
			간장	3.6	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	32	① 배추는 손질하여 밀둥을 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	귤	귤	160	
		호상요구르트	요구르트	100	
	아침	식빵/딸기잼	빵	48	
			딸기	8	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		조랭이떡국	멥쌀떡	60.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 조랭이떡은 불려 말랑하게 한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			파	2.4	
			멸치	1.6	
			마늘	0.48	
			소금	0.48	
			후추	0.16	
		소고기무조림	소고기	60	① 소고기와 무는 적당한 크기로 썬다. ② 참기름을 넣고 달군 후라이팬에 소고기를 넣고 볶는다. ③ 고기가 살짝살짝 익으면 무와 다진파를 넣고 같이 볶는다. ④ 간장, 맛술, 다진마늘, 물엿을 넣고 볶는다. ⑤ 무가 익으며 간장이 스며들때 쯤 참깨를 넣고 졸인다.
			무	30	
			간장	10	
			맛술	10	
			마늘	4	
			물엿	2	
			참기름	1	
			참깨	0.6	
		오이부추무침	부추	63	① 부추, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			오이	25.2	
			파	2.7	
			멸치젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]		배추김치	배추	32	① 배추는 손질하여 밑둥을 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		버섯맑은국	느타리버섯	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 느타리버섯은 적당한 크기로 찢고, 표고버섯은 먹기 좋은 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			표고버섯	8	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
		크림새우	새우	60	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 튀김가루, 물을 섞어 튀김물을 만든다. ③ 새우를 ②에 넣어 튀김옷을 입힌다. ④ 양파는 어린이들이 먹기좋은 크기로 썬 후 식용유에 살짝볶다 마요네즈, 설탕, 식초, 레몬즙을 넣고 약불에 설탕이 녹을때까지 저어가며 끓인다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 ③을 넣어 튀긴다. ⑥ 튀긴 새우는 ④와 함께 섞어서 배식한다.
			양파	20	
			콩기름	10	
			밀	6	
			마요네즈	4	
			설탕	2	
			식초	2	
			소금	0.6	
			레몬 과즙	0.2	
		얼갈이무침	얼갈이배추	63	① 얼갈이는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 얼갈이, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치	32	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁간식	치즈스틱	치즈	44.8	① 볼에 달걀을 넣고 잘 풀어준다. ② 스트링치즈에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 묻힌다. ③ ②에 다시 밀가루, 달걀물, 빵가루 순으로 꼭꾹 눌러가며 묻힌다. ④ 냄비에 식용유를 붓고 170℃로 열이 오르면 3을 노릇하게 튀겨낸다.
			달걀	24	
			밀	24	
			콩기름	11.2	
			밀가루	8	
		보리차	보리차	100	
	아침	게살볶음밥	멥쌀	88	① 밥은 고슬고슬하게 짓는다. ② 게살과 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 식용유를 두른 팬에 채소를 볶다가 게살과 밥을 넣어 볶는다. ④ 참기름과 소금으로 간을 한다.
			게맛살	48	
			당근	16	
			양파	16	
			호박	8	
			파	4.8	
			콩기름	3.2	
			참기름	0.8	
			소금	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		순두부찌개	두부	160	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ⑤ ④에 풀어둔 달걀을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			달걀	16	
			양파	11.2	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			소금	0.8	
			고춧가루	0.32	
			참기름	0.32	
			후추	0.16	
		시금치나물	시금치	56	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 시금치, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.32	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
			참깨	0.16	
			배추	32	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]		배추김치	무	4.48	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		물만두튀김	만두	72	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 물만두를 넣어 튀긴다 ② 튀긴 후 기름기를 뺀 후 제공한다.
			콩기름	12.6	
	저녁	기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
		콩나물국	콩나물	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	8	
			파	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘	0.64	
			소금	0.32	
			멸치	0.16	
		치즈간장닭갈비	닭고기	90	① 닭가슴살, 감자, 양배추, 양파, 깻잎, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 ①을 넣고 다진 마늘, 간장, 청주, 물엿, 후춧가루로 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶는다.
			감자	20	
			양배추	20	
			양파	20	
			치즈	20	
			간장	8	
			콩기름	6	
			들깻잎	5	
			물엿	5	
			파	5	
			청주	3	
			마늘	1	
			후추	0.2	
			배추	32	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	무	4.48	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		무초절임	무	45	① 무는 적당한 크기로 나박썰기 한다. ② 볼에 식초, 설탕, 물을 동량으로(1:1:1) 담아 섞는다. ③ ①에 ②를 부어 절인다. ④ ③에서 무를 건져 흐르는 물에 한번 씻은 후 물기를 짜낸다.
			설탕	1.8	
			식초	1.8	
	저녁간식	절편	멥쌀떡	128	
		우유	우유	200	
	아침	감자샐러드샌드위치	모닝빵	40	① 감자는 껍질을 벗기고 푹 삶아 으깬다. ② 달걀은 완숙으로 삶아서 으깬다. ③ 오이는 껍질을 벗겨 얇게 썰어서 소금에 절여서 물기를 짠다. ④ 당근은 얇게 썰어서 다진다. ⑤ 감자와 달걀 으깬 것과 당근, 오이를 넓은 볼에 담고 마요네즈, 설탕, 소금을 넣어 잘 버무려서 샌드위치 속을 만든다. ⑥ 모닝빵을 가로로 갈라서 중간에 속을 넣어 완성한다.
			감자	32	
			달걀	32	
			오이	16	
			마요네즈	12.8	
			당근	8	
			설탕	1.92	
			소금	0.32	
		우유	우유	200	
		차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		해물짬뽕국	양배추	32	① 물 2컵, 멸치와 건다시마를 넣고 육수를 낸 후 멸치, 건다시마는 건져낸다. ② 양배추는 깨끗이 씻어 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ③ 양파는 껍질을 벗겨 깨끗이 씻은 후 0.3cm X 2cm 길이로 채 썬다. ④ 오징어는 1cm X 1cm X 1cm 크기로 썰고, 칵테일 새우와 조갯살을 깨끗이 씻어 준비한다. ⑤ 대파는 깨끗이 씻어 0.3cm 두께로 어슷 썬다. ⑥ 냄비에 식용유, 고춧가루, 다진마늘을 볶아 고추기름이 충분이 나오면 손질한 양파, 양배추를 볶아준다. ⑦ 채소가 반쯤 익으면 ①의 육수를 넣고 끓인다. ⑧ ⑦이 끓으면 ④의 오징어, 칵테일새우, 조갯살을 넣고 끓인다. ⑨ 한소끔 끓으면 소금과 국간장으로 간을 하고, 그릇에 담아 배식한다.
			오징어	24	
			양파	16	
			새우	8	
			조개	8	
			멸치	4.8	
			콩기름	3.2	
			파	3.2	
			간장	1.6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	점심		고춧가루	0.8	
			다시마	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.16	
		돼지고기굴소스조림	돼지고기	108	① 돼지고기, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 굴소스, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 살짝 조린다.
			당근	14	
			양파	14	
			굴 소스	6	
			파	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	2	
			후추	0.2	
		감자채당근볶음	감자	72	① 감자와 당근, 양파를 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 감자, 당근, 양파를 넣어 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			양파	18	
			당근	9	
			콩기름	4.5	
			파	1.8	
			참기름	0.9	
			마늘	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		흑미밥	멥쌀	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
			근대	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다.
			된장	6.4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	근대된장국	파	4.8	② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		고등어살구이	고등어	90	① 고등어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀가루	4	
			소금	0.2	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		느타리버섯볶음	느타리버섯	63	① 느타리버섯, 양파는 적당한 길이(2cm)로 썰고, 파, 마늘은 다진다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 볶다가 소금으로 간을 하고 참기름, 참깨로 마무리한다.
			당근	9	
			파	5.4	
			간장	3.6	
			콩기름	3.6	
			참기름	1.8	
			마늘	0.9	
			참깨	0.54	
	저녁간식	간장비빔국수	국수	72	① 소면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ② 양파, 당근은 채썰고 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶는다. ④ ③에 ①을 넣고 간장, 설탕으로 간을 하고 참기름과 참깨로 마무리한다.
			간장	8	
			당근	8	
			양파	8	
			설탕	4	
			콩기름	2.4	
			참기름	1.6	
			마늘	0.8	
			참깨	0.8	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		보리차	보리차	100	
	아침	참치마요주먹밥	멥쌀	56	① 참치는 기름을 빼고 살짝 볶아서 식혀준다. ② 양파는 잘게 다진다. ③ 쌀과 찹쌀을 섞어 밥을 한 후 참기름, 깨, 소금을 넣고 섞어 식힌다. ④ 참치, 마요네즈, 양파를 섞어 소스를 만든 후 식힌 밥과 섞는다. ⑤ 알맞은 크기로 뭉쳐 김가루에 굴린다.
			다랑어	24	
			양파	16	
			김	4.8	
			마요네즈	3.2	
			소금	0.8	
			참깨	0.48	
			참기름	0.32	
			후추	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		매생이국	매생이	16	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 매생이는 씻은 후 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ ①에 ②을 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장	0.8	
			소금	0.64	
		소불고기	소고기	60	① 소고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 소고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근	15	
			양파	15	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			설탕	0.5	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		가지무침	가지	63	① 가지는 반으로 갈라 찜통에 찐 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 ①과 ②를 담고 간장, 고춧가루, 참기름을 넣어 골고루 버무리고 참깨로 마무리한다.
			간장	5.4	
			파	3.6	
			참기름	1.8	
			마늘	1.44	
			고춧가루	0.9	
			참깨	0.9	
		깍두기	김치	22.4	
05[목]		수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	황탯국	황태	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	4.8	
			참기름	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			후추	0.16	
		채소오믈렛	달걀	80	① 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 채소를 넣고 후라이팬에 올려 오믈렛을 만든다.
			우유	20	
			당근	10	
			양파	10	
			콩기름	10	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		과일샐러드(요거트드레싱)	요구르트	48	① 참외는 씨를 제거하고, 사과와 방울토마토는 적당한 크기로 썬다. ② ①에 호상요구르트를 넣고 버무린다.
			사과	24	
			참외	24	
			토마토	24	
	저녁간식	카스텔라	빵	80	
		우유	우유	200	
	아침	크루아상샌드위치	크로와상	48	① 양상추는 씻어 물기를 빼고, 오이와 토마토는 얇게 썬다. ② 팬을 달구고 크로와상을 올려 살짝 구운 후 슬라이스햄도 살짝 익힌다. ③ 구운 크로와상을 깔고 체다치즈, 슬라이스햄, 양상추, 오이, 토마토를 올리고 마요네즈를 뿌린 후 식빵을 올려 덮는다.
			상추	16	
			토마토	16	
			마요네즈	8	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	[illegible]		오이	8	
			치즈	8	
			햄	8	
		우유	우유	200	
	점심	잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		아욱국	아욱	32	① 냄비에 다시멸치, 건다시마, 물을 넣고 끓인 후 멸치와 건다시마를 건져내고 육수를 만든다. ② 아욱과 대파는 깨끗이 씻고 대파는 송송썬다. ③ ①의 육수에 된장을 풀고 아욱, 대파, 다진마늘을 넣고 끓인다.
			된장	4.8	
			파	1.6	
			다시마	0.8	
			마늘	0.8	
			멸치	0.8	
		두부부침	두부	90	① 두부는 키친타올로 물기를 제거한 후 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한다. ② 그릇에 달걀을 풀고 다진 파를 넣고 섞는다. ③ ①을 부침가루, ②의 순서로 묻힌다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 올려 앞뒤로 노릇하게 구워서 제공한다.
			달걀	30	
			부침가루	20	
			콩기름	6	
			파	6	
			소금	1	
		도라지무침	도라지	63	① 도라지는 적당한 크기로 썬 후 소금물에 담가 쓴 맛을 제거하고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 고추장, 식초, 고춧가루, 설탕, 간장을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	1.8	
			고추장	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			설탕	0.36	
			식초	0.18	
		배추김치	배추	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	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
06[금]			고춧가루	0.96	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			미나리	0.96	⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		닭봉구이	닭고기	120	① 닭봉은 적당한 크기로 썰어 맛술, 후춧가루로 버무려둔다. ② 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 마늘을 볶다가 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	6	
			마늘	2	
			맛술	2	
			후추	0.2	
		새송이버섯조림	큰느타리버섯	54	① 새송이버섯 흐르는물에 씻어 한입크기로 썰어 물기를 뺀다. ② 간장, 참기름, 설탕, 다진마늘을 섞어 양념장을 만든다. ③ 냄비에 ①과 양념장을 넣고 약불에서 졸여준다. ④ 양념이 골고루 섞이도록 저어주고 마지막으로 통깨를 뿌려준다.
			설탕	3.6	
			간장	1.8	
			마늘	1.8	
			참기름	0.9	
			참깨	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		수제비	밀가루	57.6	① 다시멸치, 다시마, 자투리 양파를 넣고 육수를 낸 후 건져낸다. ② 밀가루를 반죽하여 냉장고에 넣어둔다. ③ 바지락살은 깨끗히 씻어 준비하고 감자는 깍둑썰고 애호박은 반달로 양파도 썰어 준비한다. ④ 육수가 끓으면 바지락살을 넣고 수제비를 떼어넣는다. ⑤ 감자, 호박, 양파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓인다. ⑥ 소금으로 간을 한 후 참기름을 부려 마무리한다.
			감자	25.6	
			호박	19.2	
			바지락	12.8	
			양파	12.8	
			다시마	1.6	
			멸치	1.6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			참기름	1.28	
			소금	0.96	
			마늘	0.64	
	저녁간식	청포도	포도	160	
	아침	치즈주먹밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈	16	
			당근	8	
			양파	8	
			파프리카	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
		감자된장국	감자	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	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		돼지갈비찜	돼지고기	110	① 양파, 당근을 먹기 좋은 크기로 썰어주고 대파와 마늘은 다져준다. ② 돼지고기는 핏물을 제거한 후, 적당한 크기로 깍둑썰기 하여 끓는물에 한번 삶아낸다. ③ 간장, 다진마늘, 다진대파, 설탕, 후추, 생강, 참깨, 참기름으로 양념장을 만든다. ④ 한번 삶아낸 돼지고기에 물을 적당히 붓고 양념장 2/3만 넣어 끓인다. ⑤ 어느 정도 조려졌으면 당근을 넣고 나머지 양념장을 넣어 간이 베이도록 더 조린다. ⑥ 양파를 넣고 국물이 거의 자작하게 될 때까지 국물을 끼얹으며 서서히 조린다.
			당근	20	
			간장	10	
			양파	10	
			마늘	2	
			참기름	2	
			파	2	
			설탕	1	
			생강	0.6	
			참깨	0.2	
			후추	0.2	
		단호박구이	호박	63	① 단호박은 반으로 잘라 속을 파낸 후 적당한 크기로 썬다. ② 팬을 달구고 단호박을 올려 앞뒤로 굽는다.
			배추	32	
			무	4.48	
07[토]			갓	2.24	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		배추김치	소금	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 썬다. ④ 마늘, 생강, 새우젓은 다진다. ⑤ 냄비에 찹쌀가루와 물을 넣고 저어가며 끓인다. ⑥ 그릇에 ③, ④, ⑤, 고춧가루, 소금, 설탕을 넣고 골고루 버무려 소를 만든다. ⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		유부쑥갓맑은국	유부	24	① 끓는 물에 멸치와 다시마를 넣고 육수를 만든다. ② 유부와 쑥갓은 적당한 크기로 썰어 끓는 물에 데친 후 물기를 제거한다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 육수에 유부, 쑥갓, 파, 다진 마늘을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 하고 마무리 한다.
			쑥갓	8	
			멸치	3.2	
			파	3.2	
			다시마	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.16	
		생선까스/타르타르소스	대구 튀김	60	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 생선까스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선까스에 타르타르소스를 곁들인다.
			콩기름	20	
			타르타르소스	10	
		우엉볶음	우엉	36	① 우엉은 채 썰어 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 우엉을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		깍두기	김치	22.4	
	저녁간식	백설기	멥쌀떡	128	
		액상발효유	요구르트	120	
	아침	밤식빵	빵	80	
		우유	우유	200	
		흑미밥	멥쌀	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
			배추	64	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
08[일]	점심	콩가루배춧국	양파	16	① 다시마, 멸치를 넣고 육수를 만든다. ② 양파는 채 썰어주고, 배추는 씻어 3㎝×3㎝로 썰어 놓는다. ③ 파는 0.5cm정도로 송송 썰어주고 마늘은 다진다. ④ 육수에 된장, 콩가루를 풀고 배추, 양파, 파, 다진마늘을 넣고 익을 때까지 끓인 후 간을 추가적으로 맞춘다.
			된장	4.8	
			콩	3.2	
			파	1.6	
			마늘	0.8	
			멸치	0.8	
			다시마	0.48	
		소고기채소볶음	소고기	60	① 소고기 등심은 기름기를 제거하고 3cm×1cm×0.5cm 크기로 썬다. ② 양배추, 당근은 2cm×1cm 크기로 썰고 양파는 반을 잘라 1cm 두께로 채 썬다. ③ 청 피망, 붉은 파프리카는 1cm 두께로 썬다. ④ 다진 마늘, 다진 파, 진간장, 참기름, 깨소금, 설탕, 후춧가루를 섞어 만든 양념장에 소고기를 재운다. ⑤ 프라이팬에 양념한 소고기를 볶다가 양배추, 당근, 양파, 청 피망, 붉은 파프리카를 넣어 볶는다.
			양배추	20	
			양파	10	
			당근	8	
			간장	6	
			마늘	2	
			설탕	2	
			참기름	2	
			파	2	
			파프리카	2	
			피망	2	
			깨소금	0.6	
			후추	0.2	
		꽃맛살샐러드	꽃맛살	54	① 꽃맛살은 뜨거운 물을 부어준 후 체에 받쳐둔다. ② 양파, 당근, 피망은 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 꽃맛살, 양파, 당근, 피망을 담고 마요네즈를 넣고 골고루 버무린다.
			당근	9	
			마요네즈	9	
			양파	9	
			피망	9	
		깍두기	김치	32	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		부대찌개	김치	32	① 멸치와 다시마로 육수를 낸다. ② 배추김치는 2*1cm 크기로 썰고 두부, 스모크햄은 2*2cm크기로 썰고, 비엔나소세지는 반으로 어슷자른다. ③ 대파는 1.5cm두께로 어슷썰고, 마늘은 다져서 준비한다. ④ 냄비에 ②의 김치를 넣어 볶다가 1의 육수를 넣어 끓인다. ⑤ ④가 끓으면 ②의 스모크햄, 후랑크소세지, 두부를 넣고 끓인다. ⑥ 마지막으로 대파와 다진마늘을 넣어 양념을 하고 한소끔 더 끓여 완성한다.
			햄	24	
			두부	16	
			소시지	16	
			콩기름	1.6	
			파	1.6	
			마늘	0.8	
			멸치	0.8	
			다시마	0.48	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	메추리알장조림	메추리알	100	① 메추리알은 삶아 껍질을 까서 준비한다. ② 간장, 설탕, 맛술, 다진 마늘을 넣고 약한 불에서 조린다. ③ 물이 끓어 오르면 달걀을 넣고 졸여주고 위에 참깨를 뿌려준다.
			간장	8	
			설탕	4	
			마늘	2	
			맛술	1	
			참깨	1	
		숙주나물	숙주나물	63	① 숙주나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진마늘을 담고, 소금으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			마늘	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨	0.9	
			소금	0.54	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	늙은호박전	호박	56	① 늙은호박은 껍질을 벗겨 가늘게 채썬다. ② 채썬 호박에 소금, 부침가루, 전분, 물을 넣어 반죽을 잘 섞는다. ③ 식용유를 두른 팬에 반죽을 부어 앞뒤로 노릇노릇하게 굽는다. ③ 먹기 좋은 크기로 잘라서 배식한다.
			밀가루	8	
			콩기름	4	
			전분	1.6	
			소금	0.16	
		매실차	매실청	4.8	
	아침	버섯볶음밥	멥쌀	80	① 쌀은 불린 후 고슬고슬하게 밥을 짓는다. ② 새송이버섯, 표고버섯, 느타리버섯을 적당한 크기로 썬다. ③ 애호박, 양파, 당근, 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 당근, 양파, 애호박을 볶는다. ⑤ ④에 버섯을 넣고 볶다가 밥을 넣어 고루 섞어주며 볶고 진간장으로 간한다. ⑥ 참기름을 약간 둘러 마무리한다.
			느타리버섯	11.2	
			당근	11.2	
			양파	11.2	
			큰느타리버섯	11.2	
			호박	11.2	
			표고버섯	8	
			간장	4.8	
			콩기름	3.2	
			마늘	1.6	
			참기름	1.6	
		보리차	보리차	100	
		잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
			어묵	24	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	점심	어묵국	무	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
		두부조림	두부	120	① 1cm 두께로 썰어서 물기를 제거한 두부를 식용유를 두른 팬에 앞,뒤를 노릇하게 굽는다. ② 분량의 설탕, 간장, 참기름, 파, 마늘을 섞어서 양념장을 만들고 동량의 물을 추가하여 구운 두부에 부어 양념이 잘 배도록 약한 불에서 조린다. ③ 모든 양념이 두부에 골고루 배면 마지막에 참깨를 뿌린다.
			물	20	
			간장	9	
			콩기름	5.4	
			파	4	
			설탕	2	
			참기름	1.8	
			마늘	1	
			참깨	0.4	
		브로콜리볶음	브로콜리	63	① 브로콜리는 적당한 크기로 썰어 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 브로콜리를 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	1.08	
			마늘	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
			멥쌀	64	
			당근	19.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	채소볶음밥	양파	19.2	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 애호박, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 애호박, 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			호박	19.2	
			파	8	
			간장	4.8	
			콩기름	4	
			마늘	1.6	
			참기름	0.32	
			후추	0.16	
		김칫국	김치	32	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 배추김치는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			소금	0.48	
		오리주물럭	오리고기	120	① 오리고기, 당근, 양파, 대파는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 오리고기에 다진 마늘, 생강즙, 맛술, 후춧가루로 밑간한다. ③ 그릇에 올리고당, 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 콩기름을 두른 팬에 ②, ③을 넣고 볶다가 당근, 양파, 대파를 넣어 볶는다.
			양파	20	
			당근	14	
			간장	6	
			파	6	
			물엿	4	
			콩기름	4	
			맛술	2	
			참기름	2	
			마늘	1	
			생강	0.6	
			후추	0.4	
		근대된장나물	근대	72	① 근대의 껍질을 벗기고 살짝 데쳐 씻어 물기를 뺀다. ② 된장, 진간장, 설탕, 다진마늘, 깨소금, 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 근대에 양념장을 넣고 무쳐준다
			간장	3.6	
			된장	3.6	
			파	1.8	
			마늘	0.9	
			참기름	0.9	
			참깨	0.36	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	꿀호떡	꿀호떡	100	
		우유	우유	200	
		우유	우유	200	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	아침	잼모닝빵	빵	80	
			딸기	4.8	
	점심	찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		뼈없는돈육깻잎감자탕	돼지고기	48	① 돼지고기는 키친타올을 이용해 핏물을 제거한 후, 먹기 좋은 크키로 썬다. ② 감자, 얼갈이배추, 깻잎은 적당한 크기로 썰고, 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마를 넣어 육수를 우려낸다. ④ ③이 끓어오르면 다진 마늘과 맛술, 된장을 넣는다. ⑤ ④에 돼지고기와 감자를 넣고 끓이다가 얼갈이배추를 넣어 끓인다. ⑥ ⑤에 깻잎, 파를 넣고 한소끔 더 끓이다가 간장, 소금으로 간을 하고, 후춧가루로 마무리한다.
			감자	16	
			들깻잎	8	
			얼갈이배추	8	
			된장	4.8	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	2.4	
			간장	1.6	
			다시마	1.6	
			맛술	1.6	
			소금	0.32	
			후추	0.16	
		오징어채소볶음	오징어	80	① 오징어, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 당근을 넣어 볶다가 오징어를 넣고 볶는다. ③ ②에 양파, 파를 넣고 함께 볶다가 간장을 넣어 간을 하고 참기름, 후춧가루로 마무리한다.
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		부추사과무침	부추	63	① 부추, 사과는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			사과	36	
			파	2.7	
			멸치젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
			배추	32	
			무	4.48	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]		배추김치	갓	2.24	① 배추는 손질하여 밑둥을 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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		콩나물국	콩나물	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	8	
			파	3.2	
			참기름	1.6	
			마늘	0.64	
			소금	0.32	
			멸치	0.16	
		코다리조림	명태	80	① 코다리는 손질하여 적당한 크기로 자른다. ② 무는 나박썰기, 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 그릇에 마늘, 간장, 고추장, 물엿, 설탕, 고춧가루, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 코다리, 양념, 물을 넣어 끓이다가 파를 넣고 양념을 끼얹으며 조리고 참깨로 마무리한다.
			무	30	
			간장	6	
			파	6	
			고추장	2	
			마늘	2	
			물엿	2	
			고춧가루	1	
			설탕	1	
			참기름	1	
			참깨	0.2	
			후추	0.2	
		고구마줄기볶음	고구마	63	① 껍질 벗긴 고구마 줄기는 끓는 물에 소금을 조금 넣고 부드러워질 때까지 삶아준다. ② 물기를 짠 고구마 줄기는 적당한 크기로 잘라준다. ③ 볼에 ②를 넣고 포도씨유, 액젓, 다진 대파, 다진 마늘을 넣고 볶다가 참기름, 참깨, 후추를 넣어 섞어주고 마무리한다.
			파	9	
			멸치젓	2.7	
			포도씨유	1.8	
			마늘	0.36	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			참깨	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
			후추	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	아이스홍시	감	112	
	아침	후리카케주먹밥	멥쌀	48	① 쌀을 깨끗이 씻어 물에 불린 후 밥물을 맞춰 밥을 짓는다. ② 양파, 피망, 당근은 깨끗이 씻어 사방 0.5cm 크기로 썬다. ③ 팬에 식용유를 두르고 양파를 넣어 볶다가 밥, 피망, 당근을 넣어 볶는다. ④ ③에 후리카케를 넣어 다시 한 번 볶는다. ⑤ 한 입 크기로 조그맣게 주먹밥을 만든다.
			후리카케	9.6	
			양파	8	
			피망	8	
			당근	4.8	
			콩기름	1.6	
		보리차	보리차	100	
		기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
		애호박새우젓국	호박	32	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 애호박은 0.5cm 두께로 반달썰기 한다. ③ 양파는 반으로 잘라 0.2cm 두께로 썬다. ④ 파는 0.5cm 두께로 어슷하게 썬다. ⑤ 육수에서 다시마, 멸치를 건져내고 애호박, 표고버섯, 새우젓을 넣고 끓인 후 파를 넣는다.
			양파	8	
			새우젓	3.2	
			멸치	1.6	
			파	1.6	
			다시마	0.8	
			소고기	60	① 두부는 소금을 뿌려 물기를 제거한다.
			두부	30	
			달걀	10	
			밀가루	10	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	점심	소고기완자전	양파	10	② 소고기는 핏물을 제거하여 다져놓는다. ③ 당근, 양파, 청피망도 다져놓는다. ④ 모든 재료를 한데 섞어 달걀과 부침가루, 소금을 넣고 버무린다 ⑤ 기름두른 팬에 반죽을 적당량 떼어내어 지름 3.5cm로 둥글게 부쳐낸다.
			당근	6	
			콩기름	6	
			피망	6	
			소금	0.4	
		참나물볶음	참나물	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 참나물을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			콩기름	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		청국장찌개	두부	32	① 멸치, 다시마를 넣어 육수를 만든다. ② 양파, 두부는 1cm×1cm 크기로 썰고 대파는 0.5cm 두께로 썬다. ③ 육수에 청국장을 풀고 양파, 두부를 넣고 한소끔 끓인 후 대파, 다진 마늘을 넣는다.
			양파	8	
			호박	8	
			청국장	3.2	
			멸치	1.6	
			파	1.6	
			다시마	0.8	
			마늘 페이스트	0.8	
			달걀	110	
			치즈	20	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	치즈달걀말이	양파	14	① 볼에 달걀을 잘 풀어준다. ② 양파와 당근은 깨끗하게 씻어 잘게 다진다. ③ 풀어준 달걀에 2의 재료와 천일염을 넣어 잘 섞어준다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 달걀을 넣어 표면이 약간 익을 정도로 익혀준다. ⑤ 달걀 표면이 익으면 치즈를 얹어 두툼하게 말아준다.
			당근	6	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
		파프리카잡채	당면	18	① 당면은 끓는 물에 삶아 익히고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 양파와 파프리카는 채 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘, 양파, 파프리카를 차례로 볶는다. ④ 그릇에 ①, ②를 담고 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			양파	9	
			파프리카 빨강	9	
			파프리카 노랑	9	
			파프리카 초록	9	
			간장	5.4	
			콩기름	4.5	
			마늘	0.9	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	머핀	빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	바나나팬케이크	팬케이크 가루	48	① 바나나는 껍질을 벗겨 적당한 크기로 슬라이스한다. ② 볼에 달걀, 우유, 팬케이크 가루를 넣고 섞는다. ③ 팬에 버터를 녹이고 반죽을 적당량 프라이팬에 둥글게 부운 뒤 반죽 위에 바나나를 올린다. ④ 반죽 표면에 기포가 올라오면 뒤집어 양쪽면을 노릇하게 구운 뒤 접시에 보기 좋게 담아 완성한다.
			바나나	24	
			우유	24	
			달걀	16	
			버터	1.6	
		우유	우유	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	점심	오징어뭇국	오징어	48	① 멸치와 다시마로 국물을 낸다. ② 무는 2㎝×1㎝ 크기로 썰고 대파는 0.5㎝두께로 썬다. ③ 오징어는 깨끗이 씻어 3㎝×1㎝ 크기로 썬다. ④ ①의 국물에 무를 넣고 무가 반쯤 익으면 오징어를 넣는다. ⑤ 다진마늘, 파, 국간장을 넣고 끓이고 후추로 마무리 한다.
			무	16	
			파	4.8	
			간장	3.2	
			멸치	1.6	
			다시마	0.8	
			마늘	0.8	
			후추	0.16	
		두부탕수	두부	80	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 파프리카, 양파는 적당한 크기로 썬다. ④ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 파프리카, 양파를 넣어 볶다가 ④를 넣어 끓인다. ⑥ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물을 ⑤에 부어 농도를 맞춘 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	20	
			양파	10	
			파프리카	10	
			전분	8	
			간장	6	
			식초	4	
			설탕	0.4	
			소금	0.4	
		감자조림	감자	72	① 감자는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ④ 냄비에 콩기름을 두르고 감자를 넣어 볶다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장	4.5	
			콩기름	2.7	
			파	2.7	
			물엿	1.8	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치	32	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		청경채맑은국	청경채	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 청경채는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			소금	0.8	
			닭고기	80	① 당면은 찬물에 불려둔다. ② 채소는 먹기 좋게 썬다.
			양파	20	
			당근	14	
			간장	10	
			마늘	4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	안동찜닭	파	4	③ 당근, 닭은 끓는 물에 데친다. ④ 양념장을 끓이다가 닭을 넣는다. ⑤ 닭에 양념이 베이면 당근, 감자, 양파를 넣고 조린다. ⑥ 불을 끄고 참기름을 넣고 마무리한다.
			설탕	3	
			콩기름	3	
			생강	2	
			참기름	2	
			소금	0.6	
		무나물	무	45	① 무는 채 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. 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	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	떡볶이	멥쌀떡	80	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 졸이며 볶는다.
			양배추	11.2	
			어묵	9.6	
			파	2.4	
			고추장	1.6	
			간장	0.8	
			마늘	0.32	
			설탕	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		보리차	보리차	1.25	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	아침	채소주먹밥	멥쌀	56	① 밥을 고슬고슬하게 지은 후 소금과 참기름으로 간을 한다. ② 채소는 잘게 다진 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 볶은 채소와 밥을 섞은 후 주먹밥 모양으로 만든다.
			당근	8	
			양파	8	
			호박	8	
			참기름	1.6	
			콩기름	1.6	
			소금	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		미니우동	국수	80	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 김은 잘게 썰고 쑥갓은 적당한 크기로 썬다. ⑤ ①에 다진 마늘과 간장을 넣고 끓이다가 쑥갓과 파를 넣어 함께 끓인다. ⑥ 그릇에 ⑤를 담고 김으로 마무리한다.
			쑥갓	16	
			간장	4	
			파	2.4	
			멸치	1.6	
			김	0.4	
			마늘	0.4	
		미니돈가스/케첩	미니돈가스	100	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 미니돈가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 빼고 케첩과 곁들인다.
			토마토 케첩	10	
			콩기름	4	
		배추나물	배추	63	① 배추는 끓는 물에 데친 후 적당한 크기로 썬다. ② 데친 배추에 참기름, 깨, 다진 마늘, 소금을 넣고 버무려 낸다.
			참기름	1.8	
			마늘	0.9	
			참깨	0.9	
			소금	0.18	
		깍두기	김치	32	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		실파장국	파	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 실파는 적당한 크기로 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			된장	0.32	
			대구	60	
			밀	6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	대구엿장조림	간장	5	① 대구는 손질하여 적당한 크기로 썰어 후춧가루로 밑간하고 밀가루를 묻힌다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 청주, 설탕, 물엿, 참기름, 물과 함께 섞어 양념을 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ①을 익히다가 양념을 끼얹으며 조린다.
			설탕	4	
			청주	4	
			콩기름	3	
			마늘	2	
			물엿	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		애호박나물	호박	72	① 애호박은 0.2~0.3cm 두께의 부채꼴 모양으로 썬다. ② 팬에 기름을 두르고 애호박을 볶다가 마늘, 다진 대파를 넣고 다진 새우젓을 함께 볶는다. ③ 애호박이 어느정도 익고 간이 배면 참기름을 넣고 참깨를 뿌린다.
			새우젓	2.7	
			콩기름	2.52	
			파	1.8	
			참기름	0.9	
			참깨	0.9	
			마늘	0.72	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	시리얼	시리얼	32	
		우유	우유	200	
	아침	프렌치토스트	빵	64	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵은 적당한 크기로 자른다. ③ 식빵에 ①의 달걀물을 입혀 식용유를 두른 팬에 굽는다.
			달걀	16	
			우유	8	
			콩기름	1.6	
		우유	우유	200	
		기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	점심	우거지된장국	배추	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 배추우거지는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		떡갈비구이	떡갈비	90	① 팬에 식용유를 두르고 떡갈비를 올려 굽는다.
			콩기름	4	
		양배추초절임	양배추	54	① 양배추와 깻잎은 한 장씩 떼어서 씻는다. ② 냄비에 물과 식초, 설탕, 소금을 넣고 끓여 단촛물을 만들어 차게 식혀준다. ③ 밀폐용기에 양배추, 깻잎 순으로 켜켜이 올려준 후 위에 묵직한 그릇으로 눌러준 뒤 단촛물을 부어 하루 정도 보관한다. ④ 양배추에 새콤한 맛이 나면 적당한 크기로 썰어 배식한다.
			들깻잎	5.4	
			설탕	2.7	
			식초	2.7	
			소금	0.54	
		깍두기	김치	32	
	저녁	삼색나물비빔밥	멥쌀	72	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시금치와 콩나물은 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름으로 버무린다. ③ 고사리는 끓는 물에 삶은 후 물기를 빼고 적당한 크기로 썰어 콩기름을 두른 팬에 살짝 볶아 소금, 참기름으로 버무린다. ④ 그릇에 지은 밥과 시금치, 콩나물, 고사리를 담고 고추장을 올린 후 참기름으로 마무리한다.
			고사리	12.6	
			시금치	12.6	
			콩나물	12.6	
			고추장	5.4	
			참기름	0.9	
			콩기름	0.9	
			소금	0.36	
		시금치맑은국	시금치	24	① 시금치와 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 물을 부어 끓이다가 ②를 넣고 끓이고 소금으로 간을 한다.
			파	4.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.8	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕	0.16	
		달걀후라이	달걀	48	① 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 깨뜨려 익힌다.
			콩기름	2.4	
		감자샐러드	감자	112	① 감자를 찐 후 으깬다. ② 그릇에 설탕, 소금, 올리브유, 후춧가루를 넣고 섞은 후 으깬 감자에 넣어 골고루 버무리고 파슬리 가루로 마무리한다.
			올리브유	1.6	
			설탕	0.32	
			소금	0.32	
			파슬리	0.16	
			후추	0.16	
	저녁간식	또띠아피자	냉동 밀 또띠아	40	① 또띠아에 토마토소스를 바른다. ② 크래미, 양파, 당근, 양송이버섯, 올리브는 다진다. ③ 옥수수는 체에 받쳐 물기를 제거하고, 잘게 으깨어 준비한다 ④ ①에 ②, ③의 재료를 올린 후 모짜렐라치즈를 뿌린다. ⑤ 팬에 ④를 넣고 뚜껑을 덮고 굽는다.
			치즈	32	
			양파	8	
			옥수수	8	
			크래미	8	
			토마토 소스	8	
			당근	4.8	
			양송이버섯	4.8	
			올리브 피클	4.8	
		과채주스	과일채소 음료	160	
	아침	김치볶음밥	멥쌀	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 애호박은 적당한 크기로 썬다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다.. 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 참기름으로 마무리한다.
			김치	32	
			햄	24	
			양파	16	
			호박	16	
			파	8	
			콩기름	3.2	
			마늘	0.8	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차	100	
		차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		다시마양파국	무	24	① 멸치와 무로 국물을 우려낸다. ② 다시마는 조각으로 준비하여 채를 썬다. ③ ①에 ②를 넣고 양파, 다진마늘과 소금을 넣은 뒤 마지막에 참기름을 넣는다.
			양파	24	
			다시마	9.6	
			참기름	4.8	
			멸치	0.8	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
15[일]	점심		마늘	0.48	
			소금	0.32	
		치킨너겟/머스타드소스	치킨	70	① 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 치킨너겟을 넣어 튀긴다. ② 튀긴 치킨너겟에 머스타스소스를 곁들인다.
			콩기름	10	
			겨자 페이스트	6	
		쫄면채소무침	국수	81	① 쫄면은 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	9	
			당근	9	
			양배추	9	
			오이	9	
			식초	3.6	
			마늘	0.9	
			설탕	0.9	
			참기름	0.9	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		홍합탕	홍합	64	① 홍합은 껍데기를 서로 비벼가며 씻고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썬다. ③ 냄비에 홍합을 넣고 물을 부어 끓이다가 소금으로 간을 하고 파를 넣어 조 금 더 끓인다.
			파	4.8	
			소금	0.8	
		연두부/양념장	두부	200	① 파와 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념을 만든다. ② 연두부와 양념장을 곁들인다.
			콩기름	10	
			파	3	
			간장	2	
			마늘	0.4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		참기름	0.4	
			참깨	0.2	
		단호박조림	호박	63	① 단호박은 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 간장, 물엿, 물을 넣고 양념을 만든다. ③ 냄비에 콩기름을 두르고 단호박을 익히다가 양념을 넣어 조리다가 참기름으로 마무리한다.
			간장	4.5	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	키위	키위	160	
		호상요구르트	요구르트	100	
	아침	잼샌드위치	빵	48	① 식빵 한 쪽면에 잼을 바르고 다른 식빵을 얹어 덮는다.
			딸기	8	
		우유	우유	200	
		잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		동태살뭇국	명태	48	① 무를 2cm×2cm×0.3cm 크기로나박하게 썰은 후 냄비에 넣고 물을 자작하게 부어 끓인다. ② 두부는 사방 1cm 크기로 썰고, 동태살을 넣고 동태가 잠길 정도로 물을 더 붓는다. ③ 한소끔 끓으면 두부, 다진마늘, 국간장과 소금으로 간을 맞춘 후 대파를 썰어 끓여 완성한다.
			두부	16	
			무	16	
			간장	3.2	
			마늘	3.2	
			파	3.2	
			소금	2.4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[월]	점심	달걀장조림	달걀	80	① 달걀은 삶아 익힌 후 찬물로 식히고 껍질을 벗긴다. ② 마늘은 다진 후 그릇에 담고 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ③ 냄비에 달걀과 양념을 넣고 조린다.
			간장	10	
			설탕	4	
			마늘	1	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		고사리나물	고사리	56	① 고사리는 물에 불려 삶은 후 찬물에 헹구고 물기를 뺀 뒤 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 달군 팬에 참기름을 두르고 파, 마늘을 볶다가 고사리를 넣고 볶다가 물을 넣어 익힌다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			참기름	2.4	
			파	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.32	
			참깨	0.16	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		돼지불고기덮밥	멥쌀	100	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 ④를 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다. ⑥ 그릇에 지은 밥을 담고 ⑤를 올린다.
			돼지고기	60	
			당근	15	
			양파	15	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
			두부	24	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	미소장국	된장	8	① 물에 다시멸치와 다시마를 넣고 끓인 후 15분이 지나면 건더기를 건져내고 가쓰오브시를 넣고 살짝 끓인 후 건져낸다. ② 두부는 깍뚝썰기하고, 대파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ③에 두부, 대파, 마늘을 넣고 끓인 후 미소된장을 넣고 살짝 끓인 후 제공한다.
			멸치	3.2	
			파	3.2	
			참다랑어	2.4	
			다시마	1.6	
			마늘	0.8	
		사각어묵볶음	어묵	45	① 어묵은 네모모양으로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 어묵과 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 간장을 넣어 간을 한 후 참기름으로 마무리한다.
			파	9	
			콩기름	4.5	
			간장	2.7	
			마늘	1.8	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	찐고구마	고구마	64	
		매실주스	매실 음료	80	
	아침	꼬마김밥	멥쌀	48	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 단무지와 당근은 적당한 크기로 썬다. ③ 시금치는 끓는 물에 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 빼고 소금, 참기름을 넣어 밑간한다. ④ 팬에 식용유를 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.
			단무지	4.8	
			당근	4.8	
			시금치	4.8	
			김	1.6	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			콩기름	0.8	
		보리차	보리차	100	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		육개장	소고기	38.4	① 냄비에 물을 붓고 쇠고기를 넣어 육수를 우려낸 후, 소고기가 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 소고기, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리	8	
			무	8	
			숙주나물	8	
			토란대	8	
			파	4.8	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루	0.32	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[화]	점심		후추	0.16	
		새우채소전	새우	80	① 새우는 손질하여 씻은 후 물기를 뺀다. ② 새우, 당근, 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ②와 밀가루, 전분가루, 소금, 물, 후춧가루를 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 둥그랗게 전을 부친다.
			밀	30	
			당근	10	
			양파	10	
			전분	10	
			콩기름	10	
			파	10	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		시금치나물	시금치	72	① 손질한 시금치를 데친 후 찬물에 헹궈 물기를 짜고 먹기 좋은 크기로 썬다. ② 준비한 시금치에 간장, 마늘, 파를 넣고 무친 후 소금으로 간을 맞추고 참기름과 참깨를 넣는다.
			파	1.8	
			참기름	1.26	
			간장	0.9	
			마늘	0.9	
			참깨	0.9	
			소금	0.36	
		깍두기	김치	32	
	저녁	잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		얼갈이된장국	얼갈이배추	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 얼갈이는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		닭가슴살데리야끼조림	닭고기	60	① 닭가슴살은 적당한 크기로 썰고 데친 후 물기를 뺀다. ② 파, 마늘은 다져서 준비하고, 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 다진마늘, 파, 간장, 물엿(올리고당)을 넣어 데리야끼소스를 만든다. ④ 팬에 양파와 데리야끼소스를 넣어 끓이다가 닭가슴살을 넣고 소스를 끼얹으며 조린다.
			양파	20	
			간장	10	
			물엿	2	
			마늘	1	
			파	1	
			우엉	32	
			파	2.4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		우엉볶음	간장	0.8	① 우엉은 채 썰어 데쳐 찬물에 헹군 후 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 파와 마늘을 볶다가 우엉을 넣어 볶는다. ④ ③에 소금, 간장을 넣어 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			콩기름	0.8	
			마늘	0.32	
			소금	0.16	
			참기름	0.16	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	슈크림빵	빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	롤빵	빵	96	
		우유	우유	200	
	점심	기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
		북엇국	명태	12	① 북어는 불린 후 적당한 크기로 찢는다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 북어를 볶다가 물을 붓고 다진 마늘과 파를 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한 후 후춧가루로 마무리한다.
			파	4.8	
			참기름	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			후추	0.16	
		두부달걀부침	두부	80	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	20	
			콩기름	10	
			밀	6	
			소금	0.4	
		깻잎된장무침	들깻잎	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 된장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			된장	3.24	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		배추김치	배추	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	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[수]			미나리	0.96	⑦ 절인 배추에 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		시래기된장국	무시래기	56	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	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		훈제오리볶음	오리고기	80	① 당근, 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 훈제오리를 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 참기름을 넣어 완성한다.
			당근	20	
			양파	20	
			파	4	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
		도토리묵무침	도토리묵	108	① 도토리묵은 적당한 크기로 썬다. ② 상추는 적당한 크기로 찢고, 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	3.6	
			상추	3.6	
			간장	1.8	
			파	0.9	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	가래떡구이/조청	멥쌀떡	128	① 팬을 달구고 가래떡을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽고 조청과 곁인다.
			조청	4.8	
		청귤차	홍차	160	① 따뜻한 물에 청귤청을 타서 제공한다.
19[목]	아침	치즈주먹밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 치즈는 적당한 크기로 썬다. ③ 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③의 채소를 넣고 볶는다. ⑤ 그릇에 지은 밥 치즈, ④를 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			치즈	16	
			당근	8	
			양파	8	
			파프리카	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추	0.16	
		옥수수차	보리차	0.5	
	점심	차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		애호박맑은국	호박	40	① 냄비에 물과 멸치를 넣고 끓여서 육수를 만든다. ② 애호박은 반달 썰기 하고, 양파는 채 썬다. ③ 두부는 사방 0.5cm로 썬다. ④ ①의 육수에 애호박과 양파를 넣고 끓인다가 두부를 넣고 끓인다. ⑤ 국물이 끓으면 파와 다진 마늘과 천일염을 넣고 간을 한다.
			두부	24	
			양파	16	
			마늘	0.8	
			멸치	0.8	
			소금	0.8	
			파	0.8	
		임연수구이	임연수어	100	① 임연수는 손질하여 적당한 크기로 썰어 소금, 후추로 밑간한다. ② ①에 밀가루 옷을 입힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 2를 굽는다.
			밀	6	
			콩기름	6	
			소금	0.4	
			후추	0.02	
		청경채무침	청경채	63	① 청경채는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 청경채, 파, 마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치	32	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		건새우아욱국	아욱	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼 후 건새우를 넣고 끓인다. ② 아욱은 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	9.6	
			새우	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			파	0.8	
		함박스테이크	소고기	22	① 다진소고기와 다진돼지고기를 1:1비율로 준비하고, 양파는 잘게 다진다. ② 달군 팬에 식용유를 두르고 다진양파를 볶는다. 양파의 수분이 없어지면 불을 끄고 완전히 식혀준다. ③ 그릇에 ①과 달걀, 볶은양파, 빵가루, 소금, 후춧가루를 넣어 잘 섞으며 치댄 후 둥글넙적하게 빚는다. ④ 달군 팬에 식용유를 두르고 ③를 올려 속까지 잘 익히고, 스테이크소스를 뿌려 마무리한다.
			돼지고기	20	
			달걀	14	
			양파	12	
			당근	8	
			밀	8	
			돈까스 소스	6	
			콩기름	4	
			마늘	2	
			소금	0.4	
			후추	0.02	
		양상추샐러드(유자청드레싱)	상추	45	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 그릇에 양상추를 담고 유자청을 곁들인다.
			유자청	9	
			식초	1.8	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	바나나	바나나	80	
		호상요구르트	요구르트	100	
	아침	달걀토스트	우유	160	① 볼에 달걀, 우유를 넣고 잘 섞는다. ② 식빵을 2등분하여 ①의 달걀물을 골고루 묻힌다. ③ 달군 팬에 콩기름을 두르고 ②를 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			빵	48	
			달걀	16	
		우유	우유	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		강된장찌개	두부	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 마늘, 양파, 애호박, 새송이버섯을 잘게 다지고, 두부는 으깨준다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 다진 마늘과 다진 양파를 볶는다. ④ ③에 된장 한 스푼, 고추장 반 스푼을 넣고 약불에서 타지 않게 볶아준다. ⑤ ④에 멸치육수를 붓고 골고루 섞어준 후 충분히 익도록 끓여준다. ⑥ ⑤를 다진 양념과 소시코 섞어주면서 끓이다 으깬 두부, 표고가루 넣어 수분을 날려준다.
			된장	9.6	
			양파	8	
			큰느타리버섯	8	
			호박	8	
			고추장	4.8	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	점심		참기름	4.8	⑥ ⑤를 타지 않도록 주지로 섞어주면서 끓이다 오징 두부, 찻고추를 넣어 수분을 날려준다.
			고추	3.2	
			멸치	3.2	
			마늘	2.4	
		너비아니구이	너비아니	90	① 팬에 콩기름을 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		부추무침	부추	63	① 부추는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 멸치액젓, 고춧가루, 설탕, 참기름을 넣어 양념을 만든다. ④ ①에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			멸치젓	1.8	
			고춧가루	0.36	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			설탕	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		참치김치볶음밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 통조림참치는 체에 받쳐 기름기를 뺀다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다.. ④ 양파와 파는 다진다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 배추김치를 넣고 볶다가 양파와 파, 참치를 넣어 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣어 골고루 섞으며 볶다가 참기름과 후춧가루로 마무리한다.
			가다랑어	40	
			김치	32	
			양파	8	
			파	8	
			콩기름	4	
			참기름	0.32	
			후추	0.16	
		유부맛우동	두부	16	1. 냄비에 찬물과 다시마를 넣고 끓이다 물이끓기 시작하면 다시마를 건져내고 중불에서 5분간 끓인다. 2. 분을 끄고 1에 가쓰오보시를 넣고 약 10분간 우려낸 후 건져낸다
			청주	8	
			간장	3.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	[illegible]	파	1.6	2. [illegible] 3. 2에 맛술,간장,유부를 넣고 5분 더 끓인 후 파를 약간 띄운다.
			가다랑어 육수	0.8	
			다시마	0.8	
		달걀찜	달걀	60	① 파는 다진다. ② 그릇에 달걀을 풀고, 달걀과 동일한 양만큼의 물과 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 ①을 넣고 섞은 후 찜통에 넣어 찐다.
			파	10	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		브로콜리된장무침	브로콜리	63	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.
			된장	3.24	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	약밥	찹쌀떡	64	
		보리차	보리차	100	
	아침	햄채소주먹밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 햄, 양파, 당근, 파프리카는 적당한 크기로 다진다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 넣고 볶는다. ④ 그릇에 지은 밥과 ③을 넣은 후, 소금, 후춧가루, 참기름을 넣고 골고루 섞어 먹기 좋은 크기로 뭉친다.
			햄	16	
			당근	8	
			양파	8	
			파프리카	8	
			콩기름	2.4	
			소금	0.8	
			참기름	0.8	
			후추	0.16	
		보리차	보리차	100	
		흑미밥	멥쌀	80	① 쌀과 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		가쓰오장국	가다랑어	11.2	① 냄비에 물, 멸치, 무, 양파를 넣고 끓여준다. ② 국이 끓기 시작하면 약불로 줄인 후 말린 가다랑어를 넣고 5분간 더 끓인다. ③ 다 끓인 육수를 체에 걸러서 내려준다. ④ 걸러낸 육수에 간장, 청주를 넣고 한번 더 끓인 후 소금으로 마무리한다.
			간장	8	
			양파	5.6	
			멸치	4.8	
			무	4.8	
			청주	3.2	
			소금	0.8	
			두부	80	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다.
			콩기름	10	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	점심	두부데리야끼소스구이	간장	4	② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿, 물을 넣고 섞어 데리야끼소스를 만든다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 두부를 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다. ④ ③에 ②의 소스를 끼얹으며 굽는다.
			물엿	2	
			마늘	0.4	
		양배추샐러드(참깨드레싱)	양배추	36	① 양배추는 채 썬다. ② 블렌더에 참깨, 마요네즈, 올리브유, 설탕, 간장, 참기름, 식초, 물을 넣고 갈아 소스를 만든다. ③ 그릇에 양배추를 담고 소스를 곁들인다.
			마요네즈	5.4	
			간장	1.8	
			참깨	1.8	
			설탕	0.36	
			올리브유	0.36	
			식초	0.18	
			참기름	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		새알심미역국	찹쌀	32	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 찹쌀가루에 미지근한 물을 넣어 반죽 한 뒤 새알심을 빚는다. ③ 냄비에 참기름을 두르고, 미역과 마늘을 넣어 볶는다. ④ ③에 물을 붓고 끓이다가 새알심을 넣고 끓인다. ⑤ ④에 소금, 간장으로 간한다.
			참기름	1.6	
			마늘	0.8	
			미역	0.8	
			간장	0.32	
			소금	0.16	
			닭고기	60	
			밀	20	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	간장닭강정	콩기름	20	① 닭가슴살은 소금, 후춧가루로 밑간하고, 마늘은 다진다. ② 그릇에 튀김가루, 전분가루, 물을 넣고 섞어 튀김옷을 만든 후 닭가슴살에 입힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ④ 팬에 다진 마늘, 간장, 설탕, 물을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ③에 골고루 버무린다.
			전분	10	
			간장	6	
			마늘	2	
			설탕	0.4	
			소금	0.4	
			후추	0.2	
		하얀무생채	무	45	① 파와 무는 깨끗이 씻어 생채소 소독하고 흐르는 물에 깨끗이 헹군다. ② 무는 먹기 좋게 채 썰고, 파는 다진다. ③ 채 썬 무는 천일염으로 살짝 절인다. ④ 볼에 무, 식초, 설탕, 다진파, 다진마늘을 넣고 버무린 후 깨소금을 뿌려 완성한다.
			식초	5.4	
			설탕	1.8	
			소금	0.54	
			깨소금	0.36	
			마늘	0.36	
			파	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	단호박설기	멥쌀	48	
			호박	40	
			설탕	3.2	
			소금	0.16	
		우유	우유	200	
	아침	양송이수프	우유	160	① 양송이버섯과 양파는 잘게 다진다. ② 냄비에 버터를 두른 후 양파와 밀가루를 볶는다. ③ ②에 우유와 양송이버섯을 넣고 끓인다. ④ 소금으로 간을 맞춘다.
			양송이버섯	32	
			밀	16	
			양파	8	
			버터	3.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
22[일]			소금	0.16	
		크루통	빵	32	① 식빵을 주사위 모양으로 썰어, 팬에서 바삭해지도록 굽는다.
	점심	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		콩나물국	물	192	① 멸치를 마른 냄비에 볶는다. ② 볶은 멸치에 양파와 다시마를 넣고 물을 부어 육수를 끓인다 ③ 멸치, 양파, 다시마는 건져내고 콩나물을 넣고 끓인다. 콩나물이 익으면 다진 파와 마늘을 넣고 소금과 새우젓으로 간을 한다.
			콩나물	32	
			양파	8	
			다시마	3.2	
			파	2.4	
			멸치	2.16	
			마늘	0.48	
			새우젓	0.48	
			소금	0.48	
		제육볶음	돼지고기	60	① 돼지고기는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 양파와 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			양파	10	
			고추장	6	
			간장	4	
			물엿	4	
			콩기름	2	
			파	2	
			마늘	0.4	
			참기름	0.2	
		양파데리야끼볶음	양파	72	① 양파는 적당한 크기로 채 썰고 마늘은 다진다. ② 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣어 데리야끼소스를 만든다 ③ 팬에 콩기름을 두르고 양파를 볶는다 ④ ③에 만들어둔 데리야끼소스를 넣고 마무리한다.
			간장	9	
			마늘	1.8	
			물엿	1.8	
			콩기름	1.8	
		깍두기	김치	32	
		기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
		달걀탕	달걀	48	① 멸치와 건다시마로 육수를 낸다. ② 달걀은 풀어둔다. ③ 육수에 풀어놓은 달걀을 넣는다. ④ 대파, 마늘, 소금을 넣는다.
			멸치	1.6	
			소금	1.6	
			파	1.6	
			다시마	0.8	
			마늘	0.8	
			소고기	80	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	소고기폭찹	당근	10	① 양파, 당근은 작게 썬다. ② 소고기는 한입 크기로 깍둑썰어 후추로 밑간하고 우유에 재워놓는다. ③ 물, 토마토케첩, 올리고당, 간장으로 양념장을 만든다. ④ 재워놓았던 소고기를 꺼내 밀가루를 묻힌다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 양파, 당근을 볶아주면서 양념장과 소고기를 다같이 볶아준다.
			밀	10	
			양파	10	
			우유	10	
			토마토 케첩	10	
			간장	5	
			물엿	4	
			콩기름	4	
			후추	1	
		깻잎나물	들깻잎	63	① 깻잎은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 깻잎, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	천혜향	귤	80	
		호상요구르트	요구르트	100	
	아침	새우살볶음밥	멥쌀	88	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ③ 양파, 당근, 호박, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ④ 그릇에 간장, 참기름을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 호박, 파를 넣어 함께 볶는다.
			새우	64	
			양파	16	
			당근	8	
			호박	8	
			콩기름	3.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]			파	3.2	⑥ ⑤에 새우를 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			간장	1.6	
			마늘	0.8	
			참기름	0.8	
		보리차	보리차	100	
	점심	두부소보로비빔밥	멥쌀	99	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 양파는 잘게 다진다. ③ 그릇에 달걀을 푼 후, 소금을 넣는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 양파, 당근을 볶다가 풀어둔 달걀을 넣어 함께 볶는다. ⑤ 두부는 물기를 뺀 후 으깨준다. ⑥ 기름이 없는 팬에 두부를 볶는다. ⑦ 간장, 물엿, 소금, 참기름, 후추로 양념장을 만든다. ⑧ 밥 위에 ④, ⑥과 양념장을 올린다.
			달걀	36	
			두부	36	
			당근	18	
			양파	18	
			간장	5.4	
			콩기름	2.7	
			물엿	1.8	
			소금	0.9	
			참기름	0.36	
			후추	0.18	
		오징어숙회/유자소스	오징어	72	① 오징어는 적당한 크기로 썰고 데쳐 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 유자는 채 썰어 그릇에 담고, 파, 마늘, 소금, 식초, 물엿과 함께 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 그릇에 ①을 담고 소스를 넣어 골고루 버무린다.
			유자 농축액	9	
			파	9	
			마늘	1.8	
			물엿	0.36	
			소금	0.36	
			식초	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
			무	11.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		우동국물	멸치	4	① 적당량의 물에 멸치, 다시마, 무, 파를 넣어 육수를 낸다. ② 육수가 끓으면 가다랑어포를 넣어 약간 끓여준 뒤, 육수를 내었던 모든 재료를 건져준다. ③ ②에 국간장을 넣어 간을 하고, 한번 더 끓여낸다.
			간장	3.2	
			파	3.2	
			가다랑어	1.6	
			다시마	0.8	
	저녁	차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		닭개장	닭고기	38.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리, 토란대는 데쳐 물기를 빼고 적당한 크기로 썬다. ③ 무와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ ①의 육수에 무를 넣고 끓이다가 찢어 놓은 닭가슴살, 고사리, 토란대, 숙주, 파 순으로 넣고 한소끔 끓인다. ⑤ ④에 다진 마늘과 고춧가루를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 하고, 후추로 마무리한다.
			고사리	8	
			무	8	
			숙주나물	8	
			토란대	8	
			파	4.8	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			고춧가루	0.32	
			후추	0.16	
		동그랑땡	동그랑땡	90	① 팬에 콩기름을 두르고 동그랑땡을 올려 굽는다.
			콩기름	3	
		모듬버섯나물	느타리버섯	13.5	① 느타리버섯은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 찢는다. ② 표고버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ 파와 마늘은 다진다. ④ 팬에 참기름을 두르고 느타리버섯과 표고버섯을 볶다가 소금, 간장으로 간을 하고 참깨로 마무리한다.
			표고버섯	13.5	
			참기름	2.7	
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	단팥빵	빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	치즈빵	케이크	64	
		우유	우유	200	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
			만두	48	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	점심	물만둣국	달걀	16	① 적당량의 물에 멸치,다시마를 넣어 다시국물을 낸다. ② 양파,당근은 알맞게 채썰어준다. ③ 다시물을 적당량 넣고 끓이다가 만두와 양파, 당근을 넣는다. ④ 만두가 익어갈때쯤 국간장으로 간을 한다. ⑤ 달걀을 풀어 대파와 마늘을 넣어 조금 더 끓여 완성한다.
			당근	8	
			양파	8	
			간장	2.4	
			멸치	1.6	
			파	1.6	
			마늘	0.8	
		돈육김치두루치기	돼지고기	70	① 돼지고기, 김치는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 양파는 채 썰고, 파는 어슷하게 썬다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고춧가루, 간장, 물엿을 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 볶다가 김치와 양파, 파를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			김치	30	
			양파	20	
			파	10	
			콩기름	7	
			물엿	6	
			간장	4	
			참기름	2	
			고춧가루	1	
		가지양파볶음	가지	45	① 가지를 먹기 좋은 크기로 썰어둔다. ② 양파, 당근은 가늘게 채 썰어둔다. ③ 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 썰어둔 채소(양파,당근)를 넣고 볶아준다. ⑤ 채소를 볶던 팬에 가지를 넣고 양념(간장,설탕)을 한다. ⑥ 마지막으로 참기름과 참깨를 뿌려 완성한다.
			양파	18	
			당근	9	
			간장	5.4	
			참기름	1.8	
			콩기름	1.8	
			파	1.8	
			마늘	0.9	
			참깨	0.18	
		깍두기	김치	32	
		수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		사골팟국	잡뼈국물	80	① 사골과 잡뼈가 물에 잠기도록 핏물을 뺀다. ② 핏물을 뺀 사골과 잡뼈, 소고기에 물을 넣고 센 불로 팔팔 끓인다. ③ 팔팔 끓어오르면 기름을 건져 내고 중불로 오래 끓인다. ④ 계속 기름을 건져내고 국물을 따뜻하게 끓인다. ② 파는 송송 썰어 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 후추로 마무리한다.
			소고기	32	
			파	2.4	
			소금	0.32	
			후추	0.16	
		가자미살구이	가자미살	90	① 가자미살은 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	5	
			밀	4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁		소금	0.2	
		콩나물잡채	콩나물	54	① 콩나물은 잘 씻어 손질하고 데쳐 놓는다. ② 소고기는 가는 채로 썬 것을 준비한다. ③ 느타리버섯은 끓는 물에 데쳐 잘게 찢어 놓고, 시금치도 손질하여 데친다. ④ 당근은 채 썰고 ②를 양념해서 볶는다. ⑤ 모든재료 넣고 같이 볶으면서 간을 맞추고, 마지막에 참깨를 뿌려 완성한다.
			소고기	27	
			느타리버섯	9	
			당근	9	
			시금치	9	
			간장	5.4	
			설탕	5.4	
			콩기름	3.6	
			참기름	1.8	
			참깨	0.36	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	로제소스스파게티	파스타	64	① 스파게티면은 끓는 물에 10분간 삶은 후, 소쿠리에 건져 물기를 뺀다. ② 양파는 적당한 크기로 썰고, 양송이버섯은 얇게 슬라이스 한다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 볶다가 토마토소스, 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ④ ③에 후춧가루를 넣어 소스를 완성하고 스파게티면을 넣어 골고루 섞으며 볶는다.
			토마토 소스	32	
			양송이버섯	24	
			우유	24	
			양파	16	
			크림	16	
			콩기름	8	
			후추	0.16	
		보리차	보리차	100	
	아침	우엉주먹밥	멥쌀	64	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 우엉은 잘게 다진 후 데치고 체에 받쳐 물기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 우엉과 양념을 넣어 약한 불에서 조린다. ⑤ 그릇에 지은 밥과 ④를 담고 참기름, 참깨를 넣어 골고루 섞은 후 적당한 크기로 뭉친다.
			우엉	32	
			간장	4.8	
			설탕	1.6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]			참기름	0.8	
			참깨	0.16	
		보리차	보리차	100	
	점심	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		시래깃국	무시래기	48	① 멸치로 육수를 낸다. ② 시래기는 3cm 길이로 썬다. ③ 육수에 시래기를 넣고 끓이다 다진마늘, 참기름을 넣는다. ④ ③에 국간장과 소금으로 간을 하여 완성한다.
			멸치	3.2	
			마늘	1.6	
			소금	1.6	
			참기름	0.8	
			간장	0.48	
		소고기피망볶음	소고기	80	① 소고기, 피망은 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 피망을 넣고 함께 볶는다.
			피망	30	
			간장	6	
			파	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		아욱무침	아욱	63	① 아욱은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 아욱, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		미역장국	된장	6.4	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②, ③을 넣고 끓인다.
			미역	4.8	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		미트볼구이	미트볼	90	① 팬에 콩기름을 두르고 미트볼을 올려 굴려가며 익힌다.
			콩기름	3	
		깍두기	김치	32	
		양상추샐러드(키위드레싱)2	양상추	36	① 양상추는 적당한 크기로 찢는다. ② 블렌더에 키위를 갈고, 마요네즈, 설탕, 식초를 넣고 섞어 소스를 만든다. ③ 그릇에 양상추를 담고 소스를 곁들인다.
			키위	36	
			마요네즈	5.4	
			설탕	0.36	
			식초	0.18	
	저녁간식	꽈배기	빵	96	
		우유	우유	200	
	아침	모닝빵샌드위치	빵	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	16	
			치즈	16	
			토마토	16	
			마요네즈	8	
			오이	8	
			햄	8	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		두부전골	두부	64	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 소금, 간장으로 간을 한다. ② 두부는 녹말가루를 묻혀 콩기름을 두른 팬에 올려 앞뒤로 살짝 굽는다. ③ 배추, 양파, 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ④ 냄비에 ②, ③을 담고 육수를 부어 끓인다.
			배추	11.2	
			양파	11.2	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			콩기름	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			새우	40	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	점심	해물굴소스볶음	오징어	40	① 오징어는 적당한 크기로 썰고, 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 소스와 오징어, 새우를 넣어 함께 볶다가 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 만든 녹말물로 농도를 맞춘다.
			양파	20	
			굴 소스	10	
			당근	10	
			전분	10	
			파	10	
			콩기름	3	
			마늘	2	
			참기름	2	
			후추	0.4	
		취나물무침	취나물	63	① 취나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 취나물, 다진파, 다진마늘을 담고, 간장, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	1.8	
			간장	0.9	
			마늘	0.9	
			참기름	0.9	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		차조밥	멥쌀	80	① 쌀과 차조를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			조	4	
		바지락맑은국	바지락	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	4.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.8	
			닭고기	50	
			양파	10	
			파	10	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량 (g)	조리방법
	저녁	짜장닭볶음	짜장소스	4	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 양파, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 짜장소스, 다진 마늘, 설탕, 고춧가루, 후춧가루, 참기름을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 볶는다.
			마늘	2	
			고춧가루	0.4	
			설탕	0.4	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		부추나물	부추	45	① 부추는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 부추, 파, 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	노란시루떡	멥쌀떡	96	
		식혜	식혜	160	
	아침	건새우주먹밥	멥쌀	64	① 건새우를 센 불에 노르스름해 질 때까지 볶은 후 채에 걸러 불순물을 제거한다. ② 믹서기에 갈아서 가루 형태로 만든 후, 밥과 참기름 김가루와 함께 주먹밥을 빚는다.
			새우	8	
			참기름	8	
			김	3.2	
			참깨	1.6	
		보리차	보리차	100	
		기장밥	멥쌀	80	① 쌀과 기장을 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			기장	4	
			감자	56	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	점심	애호박고추장찌개	양파	11.2	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 애호박과 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①의 육수를 냄비에 붓고 고추장을 푼 후, 애호박을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 양파, 파, 다진 마늘을 넣고 조금 더 끓인다.
			고추장	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		고등어데리야끼구이	고등어	100	① 고등어살은 손질하여 적당한 크기로 썰고, 소금, 후춧가루로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 간장, 다진 마늘, 올리고당, 물을 넣어 데리야끼 양념을 만든다. ③ 팬에 식용유를 두르고 1을 올려 굽다가 2를 끼얹으며 굽는다.
			밀	6	
			콩기름	6	
			간장	4	
			마늘	2	
			물엿	2	
			소금	1	
			후추	0.2	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		연근튀김	연근	63	① 연근은 적당한 두께로 썰고, 식초, 소금을 넣은 물에 넣어 데친 후 물기를 뺀다. ② 연근에 튀김가루를 묻힌다. ③ 튀김냄비에 콩기름을 넣고 적당한 온도가 되면 ②를 넣어 튀겨낸다.
			콩기름	14.4	
			밀	9	
			식초	1.8	
			소금	0.18	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		근대된장국	근대	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대는 적당한 크기로 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		마늘	0.8	
		돼지불고기	돼지고기	80	① 돼지고기, 양파, 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 당근, 양파, 파를 넣고 볶는다.
			당근	15	
			양파	15	
			파	10	
			간장	6	
			콩기름	5	
			마늘	2	
			설탕	1	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	
		양배추숙쌈/쌈장	양배추	63	① 깨끗이 씻은 양배추를 찜통에 넣고 찐다. ② 쪄낸 양배추를 먹기 좋은 크기로 자르고 쌈장과 함께 제공한다.
			쌈장	12.6	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	우유	우유	200	
		배	배	80	
	아침	채소찐빵	빵	96	
		우유	우유	200	
		수수밥	멥쌀	80	① 쌀과 수수를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			수수	4	
		어묵국	어묵	24	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵과 무, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 다진 마늘과 무를 넣어 끓이다가 어묵과 파를 넣어 함께 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			무	11.2	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
		소갈비찜	소고기	100	① 소갈비는 찬물에 담궈 핏물을 뺀 후 데쳐 물기를 뺀다. ② 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 청주, 참기름, 후춧가루, 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 그릇에 쇠갈비, 양파, 당근과 양념을 넣어 골고루 버무린 후 냄비에 담아 찐다.
			당근	10	
			양파	10	
			파	10	
			간장	8	
			설탕	4	
			마늘	2	
			참기름	0.4	
			후추	0.2	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	점심	청포묵무침	녹두묵	180	① 청포묵은 적당한 크기로 썰고 당근은 채썬다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 파, 마늘, 간장, 참기름, 참깨를 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 그릇에 청포묵, 당근을 담고 양념장을 넣고 골고루 버무린다.
			당근	6.3	
			간장	3.6	
			파	2.7	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			참깨	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁	백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		참치김치찌개	가다랑어	48	① 통조림참치는 기름기를 빼고 배추김치와 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 파는 송송 썰고 마늘은 다진다. ③ 냄비에 참기름을 두르고 배추김치와 다진 마늘, 양파를 넣고 볶다가 물을 부어 끓인다. ④ ③에 참치와 파를 넣고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			김치	16	
			양파	11.2	
			파	4.8	
			참기름	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.32	
		치즈달걀말이	달걀	60	① 그릇에 달걀을 풀고, 파와 당근은 잘게 다진다. ② 풀어둔 달걀에 다진 파와 당근을 넣고 소금으로 간한 후 잘 섞는다. ③ 팬에 콩기름을 두르고 ②를 부어 익기 시작하면 체다치즈를 올리고 뒤집개로 말아가며 뭉근히 익힌다.
			치즈	10	
			당근	6	
			파	6	
			콩기름	3	
			소금	0.4	
			우엉	36	
			파	2.7	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		우엉무침	간장	0.9	① 우엉은 얇게 채 썬 후, 끓는 물에 살아 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 우엉, 파, 마늘을 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	어묵우동	국수	48	① 어묵과 쑥갓, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ② 어묵과 무, 멸치, 건다시마, 대파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ③ 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쑥갓과 어묵, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			어묵	24	
			두부	8	
			무	8	
			쑥갓	4.8	
			김	1.6	
			멸치	1.6	
			간장	0.8	
			다시마	0.8	
			파	0.8	
		보리차	보리차	100	
	아침	소고기주먹밥	멥쌀	64	① 쌀과 완두콩을 불린 후 적당량의 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	24	
			당근	16	
			완두	4	
			콩기름	4	
			소금	0.8	
			참기름	0.32	
			후추	0.08	
		보리차	보리차	100	
		잡곡밥	멥쌀	56	① 쌀과 찹쌀, 수수, 기장, 흑미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			찹쌀	24	
			기장	1.6	
			멥쌀	1.6	
			수수	1.6	
		들깨수제비	밀	36.8	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 밀가루는 익반죽하여 젖은 보자기에 싸둔다 ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 다진 마늘을 넣고 끓이다가 ②의 밀가루 반죽을 얇게 뜯어 넣는다. ⑤ ④에 파와 들깨가루를 넣고 끓이다가 소금으로 간을 하고 참기름으로 마무리한다.
			파	2.4	
			들깨	2.08	
			멸치	1.6	
			마늘	0.4	
			소금	0.4	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
29[일]	점심		참기름	0.16	
		두부강정	두부	80	① 두부는 깍둑썰기한 후 전분가루를 골고루 묻힌다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 ①을 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 마늘은 다진 후 그릇에 담아 고추장, 토마토케첩, 설탕, 물을 넣고 함께 섞는다. ④ 팬에 ③을 넣고 끓여 소스를 만든 후 ②에 골고루 버무린다.
			콩기름	20	
			전분	6	
			토마토 케첩	6	
			고추장	4	
			마늘	2	
			설탕	0.4	
		참나물무침	참나물	63	① 참나물은 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 참나물, 파, 마늘을 담고, 간장, 소금, 참기름을 넣어 골고루 버무린다.
			파	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		미역국	미역	4.8	① 미역은 불려 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ② 냄비에 참기름을 두르고 ①을 넣어 볶는다. ③ ②에 물을 붓고 끓이다가 소금, 간장으로 간을 한다.
			참기름	2.4	
			간장	0.8	
			마늘	0.8	
			소금	0.64	
			닭고기	120	
			감자	20	
			간장	10	
			당근	10	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁	닭볶음탕	양파	10	① 닭고기는 적당한 크기로 썰어 데친 후 물에 헹궈 물기를 뺀다. ② 감자, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 설탕, 간장,고추장,고춧가루 후춧가루, 참기름, 물을 넣고 섞어 양념장을 만든다. ④ 냄비에 ①, ②, ③을 담고 골고루 섞은 후 끓여 볶는다.
			파	10	
			마늘	4	
			설탕	4	
			참기름	4	
			고추장	2	
			고춧가루	0.4	
			후추	0.2	
		콩나물무침	콩나물	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	2.7	
			간장	0.9	
			마늘	0.36	
			참기름	0.36	
			소금	0.18	
		깍두기	김치	32	
	저녁간식	사과	사과	80	
		호상요구르트	요구르트	100	
	아침	시리얼	시리얼	32	
		우유	우유	200	
		백미밥	멥쌀	88	① 쌀을 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
		무채된장국	무	56	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려내고 된장을 푼다. ② 무는 적당한 길이로 채를 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ ①에 ②와 ③을 넣고 끓인다.
			된장	6.4	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
		돼지고기폭찹	돼지고기	80	① 돼지고기를 사방 2cm 크기로 썬다. ② 양파, 청피망, 당근을 2cm 크기로 편 썬다. ③ 볼에 스테이크소스, 케첩, 설탕, 물엿, 다진마늘, 후춧가루, 천일염을 섞어 소스를 만든다. ④ 달군 팬에 돼지고기를 넣어 볶다가 양파, 청피망, 당근을 넣고 볶아준다. ⑤ 소스를 넣고 한번 더 볶아 완성한다.
			양파	20	
			당근	10	
			피망	10	
			고기 소스	8	
			토마토 케첩	8	
			콩기름	6	
			설탕	2	
			마늘	1	
			물엿	1	
			후추	0.6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[월]	점심		소금	0.2	
		과일샐러드	사과	27	① 방울토마토는 깨끗이 씻어서 물기 제거 후 4등분으로 썬다. 사과와 오이, 바나나는 껍질을 벗겨서 사방 1cm 정도 크기로 얇게 썬다. ② 넓은 볼에 썰어 놓은 과일과 오이를 담고 분량의 마요네즈와 호상요구르트를 잘 섞어 준다
			토마토	27	
			바나나	18	
			오이	12.6	
			플레인호상요구르트	12.6	
			마요네즈	9	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
		찹쌀현미밥	찹쌀	80	① 찹쌀과 현미를 섞어서 불린다. ② 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다.
			멥쌀	4	
		들깨뭇국	무	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 간을하고 들깨가루를 넣어 끓인다.
			들깨	8	
			간장	4.8	
			파	4.8	
			멸치	3.2	
			마늘	0.8	
			참기름	0.32	
			소금	0.16	
		오징어볶음	오징어	80	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고 양파와 당근은 채 썬다. ② 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 고추장, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다.
			양파	20	
			당근	10	
			파	10	
			고추장	6	
			물엿	6	
			콩기름	6	

2026년 11월 아동복지시설 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁		간장	4	
			마늘	4	
			참기름	2	
		숙주나물	숙주나물	72	① 숙주는 데쳐서 물기를 짜서 한입 크기로 썬다. ② 당근은 가늘게 채를 썰고 파는 작게 다진다. ③ 데친 숙주, 당근채, 마늘, 다진 파를 무친 후 소금으로 간을 하고 참기름과 참깨를 뿌린다.
			당근	7.2	
			파	3.6	
			참기름	1.26	
			마늘	0.72	
			소금	0.54	
			참깨	0.54	
		배추김치	배추	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 겉잎부터 켜켜이 소를 바르고 겉잎으로 감싼 후 숙성시킨다.
			무	4.48	
			갓	2.24	
			소금	2.24	
			찹쌀	1.28	
			파	1.28	
			고춧가루	0.96	
			미나리	0.96	
			마늘	0.64	
			새우젓	0.48	
			생강	0.16	
			설탕	0.16	
	저녁간식	구운달걀	달걀	96	
		보리차	보리차	100	