2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
02[월]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀	54	
			찹쌀	16.2	
			멥쌀	4.05	
		근대된장국	근대	47.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 근대와 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 근대와 파를 넣고 끓인다.
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		돼지불고기	돼지고기	60.75	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 넣어 볶다가 채소를 넣고 볶는다.
			양파	13.5	
			당근	6.75	
			파	4.05	
			간장	2.7	
			콩기름	2.7	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			설탕	0.27	
		오이스틱/쌈장	오이	47.25	
			쌈장	4.05	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	군고구마	고구마	108	① 고구마를 씻어 후라이팬 또는 에어프라이기로 굽는다.
		우유	우유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
03[화]	저녁	수수밥	멥쌀	70.2	
			수수	4.05	
		콩나물국	콩나물	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 콩나물과 파, 다진 마늘을 넣고 끓이다가 소금으로 간을 한다.
			멸치	1.35	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
			소금	0.14	
		두부강정	두부	60.75	① 두부는 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썰고, 양파도 다진다. ② 다진 양파, 다진 마늘, 올리고당, 간장, 케첩, 고추장을 섞어 양념장을 만든다. ③ 팬에 양념장을 조리듯이 끓인다. ④ 식용유를 두른 팬에 전분가루를 묻힌 두부를 튀긴다. ⑤ 튀긴 두부에 양념장을 골고루 버무려 낸다.
			양파	13.5	
			전분	6.75	
			콩기름	3.38	
			토마토 케첩	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			고추장	0.41	
		시금치나물	시금치	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	모닝빵감자샌드위치	빵	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	40.5	
			마요네즈	2.7	
			연겨자	1.35	
		우유	우유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
04[수]	저녁	짜장밥	멥쌀	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 다진 마늘과 돼지고기를 볶다가 채소를 넣고 함께 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 짜장가루를 넣고, 잘 저어주며 적당한 농도가 될 때까지 끓인다. ⑤ 그릇에 지은 밥을 담고 짜장을 올려 낸다.
			돼지고기	40.5	
			감자	13.5	
			당근	13.5	
			양파	13.5	
			호박	13.5	
			짜장 소스	6.75	
			콩기름	1.35	
			마늘	0.68	
		달걀국	달걀	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 당근은 적당한 크기로 다진다. ③ 냄비에 육수를 붓고 끓이다가 ②와 다진 파, 다진 마늘을 넣어 한소끔 끓이고 소금으로 간을 한다.
			당근	6.75	
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
			소금	0.14	
		닭다리살구이	닭고기	60.75	① 닭다리살은 적당한 크기로 썰고 소금과 후춧가루로 밑간 한다. ② 팬에 버터를 두르고 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			버터	3.38	
			소금	0.14	
			후추	0.14	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	호상발효유	요구르트	85	
		사과	사과	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
05[목]	저녁	기장밥	멥쌀	70.2	
			기장	4.05	
		홍합살미역국	홍합	40.5	① 건미역은 충분히 불려 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고 미역을 볶는다. ③ 홍합살과 적당량의 물을 넣어 끓이다가 간장과 참기름으로 간한다.
			미역	6.75	
			간장	0.68	
			참기름	0.68	
		차돌박이숙주볶음	차돌박이	40.5	① 차돌박이를 적당한 크기로 썰고, 숙주는 손질하여 씻고 물기를 뺀다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 차돌박이를 담고 다진 마늘, 간장, 참기름, 후춧가루를 넣어 골고루 버무린다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 ③을 넣어 볶다가 파와 숙주를 넣고 함께 볶는다.
			숙주나물	6.75	
			간장	4.05	
			콩기름	3.38	
			파	2.7	
			마늘	1.35	
			참기름	0.27	
			후추	0.14	
		단호박조림	호박	47.25	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	3.38	
			콩기름	2.02	
			물엿	1.35	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	미니약과	과자	54	
		두유	두유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
06[금]	저녁	차조밥	멥쌀	70.2	
			조	4.05	
		부대찌개	비엔나	15	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 통조림햄, 소시지, 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 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	15	
			김치	10	
			당면	8	
			양파	5	
			파	5	
			고추장	2	
			간장	0.5	
			마늘	0.5	
			고춧가루	0.2	
			소금	0.1	
		삼치살구이	삼치살	60.75	① 삼치살은 적당한 크기로 썰고 소금으로 밑간한 후 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 ①을 올려 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀	2.7	
			소금	0.14	
		호박나물	애호박	47.25	① 호박은 부채꼴 모양으로 썰어 소금에 살짝 절인 후 물에 헹구고 물기를 짠다. ② 달군 팬에 참기름을 두르고 다진마늘을 볶다가 호박을 넣고 재빨리 볶은 후 간장으로 간을 하고, 참깨로 마무리한다.
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	새우살부추전	밀	20.25	① 새우는 끓는 물에 데치고, 부추는 적당한 길이로 썰고, 양파는 채썰기한다. ② 밀가루, 소금, 적당량의 물을 섞은 뒤 ①의 재료를 넣고 섞는다. ③ 팬에 식용유를 두르고 2의 반죽을 적당량 덜어 노릇하게 부친다.
			부추	13.5	
			새우	13.5	
			양파	4.05	
			콩기름	4.05	
			소금	0.41	
		우유	우유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
07[토]	저녁	해물굴소스볶음밥	멥쌀	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 새우, 오징어, 양파, 당근, 파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 굴소스, 참기름을 넣고 섞어 소스를 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘을 볶다가 양파, 당근, 파를 넣어 함께 볶는다. ⑤ ④에 해물을 넣어 함께 볶다가 지은 밥을 넣고 섞은 후 소스를 넣어 골고루 볶는다.
			새우	27	
			오징어	27	
			홍합	13.5	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			파	4.05	
			콩기름	2.7	
			굴 소스	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		팽이버섯장국	팽이버섯	20.25	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 팽이버섯은 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 팽이버섯과 다진마늘을 넣고 끓인다.
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		너비아니구이	너비아니	67.5	① 팬에 식용유를 두르고 너비아니를 올려 굽는다.
			콩기름	2.7	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트	120	
		꽈배기	빵	54	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
09[월]	저녁	잡곡밥	멥쌀	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		콩가루배춧국	배추	47.25	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 배추는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 배추와 콩가루를 넣어 끓인다. ④ 다진 마늘과 간장으로 간을 맞춘다.
			노란콩 가루	4.05	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		소고기장조림	소고기	60.75	① 소고기는 삶은 후 적당한 크기로 썰거나 손으로 찢는다. ② 다진 마늘, 간장, 설탕, 참기름, 소고기 삶은 물을 적당량 넣고 양념장을 만든다. ③ 냄비에 소고기와 양념장을 넣고 조린다.
			간장	2.7	
			설탕	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		오징어숙회/유자소스	오징어	54	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	6.75	
			파	6.75	
			마늘	1.35	
			물엿	0.27	
			소금	0.27	
			식초	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	수제블루베리요거트	요구르트	135	① 블루베리와 호상발효유를 믹서기에 넣고 함께 간다. (믹서기에 갈지 않고 잘게 다져 제공 가능)
			블루베리	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
10[화]	저녁	기장밥	멥쌀	70.2	
			기장	4.05	
		순두부찌개	두부	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 육수에 순두부와 고춧가루를 넣어 끓이다가 양파와 호박, 다진 마늘, 파를 넣고 끓인다. ③ 간장으로 간하여 한소끔 끓인다.
			양파	6.75	
			호박	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			다시마	0.27	
		참치채소전	가다랑어	54	① 통조림 참치는 체에 받쳐 기름을 뺀다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 그릇에 ①, ②와 밀가루, 달걀, 소금, 물을 넣고 골고루 섞어 반죽을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 적당량 올려 먹기 좋은 크기로 동그랑게 전을 부친다.
			달걀	6.75	
			당근	6.75	
			밀	6.75	
			양파	6.75	
			호박	6.75	
			콩기름	3.38	
			소금	0.14	
		꼬마새송이버섯조림	새송이버섯	20.25	① 새송이버섯과 파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘과 버섯을 넣고 살짝 볶는다. ③ 냄비에 간장, 올리고당, 적당량의 물을 넣고 끓으면 볶은 버섯을 넣고 조린다. ④ 깨를 뿌려 낸다.
			파	4.05	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			참깨	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		마늘빵	빵	50	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
11[수]	저녁	대파달걀볶음밥	멥쌀	80	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 당근, 대파는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 달걀은 그릇에 풀어 놓는다. ④ 그릇에 간장, 참기름, 후춧가루를 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑤ 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 볶아 그릇에 옮겨 놓는다. ⑥ 다진 마늘을 볶다가 대파를 넣어 함께 볶은 후 당근을 넣고 볶아준다. ⑦ ⑥에 지은 밥을 넣고 섞은 후, 달걀과 양념을 넣어 골고루 버무리며 볶는다.
			달걀	30	
			파	30	
			당근	18	
			간장	4.5	
			콩기름	3.8	
			마늘	1.5	
			참기름	0.3	
			후추	0.2	
		우동국물	무	6.75	① 냄비에 물, 멸치, 건다시마, 무를 넣고 육수를 끓인다. ② 육수가 완성되면 멸치, 건다시마, 무를 건져내고 간장, 다진 마늘을 넣어 간을 한다. ③ 마지막으로 김가루를 얹어 마무리한다.
			다시마	1.35	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			김	0.41	
		떡볶이	멥쌀떡	54	① 멸치로 육수를 낸다. ② 떡과 어묵, 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 고추장과 올리고당, 간장을 넣고 끓이다가 떡을 넣어 익힌다. ④ 채소를 넣어 익혀 낸다.
			어묵	20.25	
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			양파	6.75	
			고추장	2.7	
			멸치	2.7	
			간장	1.35	
			물엿	1.35	
		단무지	단무지	27	
	저녁간식	찐고구마	고구마	54	
		두유	두유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
12[목]	저녁	수수밥	멥쌀	70.2	
			수수	4.05	
		유부쑥갓맑은국	두부	20.25	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	6.75	
			멸치	2.7	
			파	2.7	
			다시마	0.68	
			마늘	0.68	
			소금	0.14	
		생선가스/타르타르소스	대구 튀김	67.5	① 튀김냄비에 식용유를 부어 적당한 온도가 되면 생선가스를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ② 튀긴 생선가스에 소스를 곁들인다.
			콩기름	3.38	
			타르타르소스	3.38	
		매콤우엉조림	우엉	47.25	① 우엉은 썰어서 끓는 물에 데쳐 적당한 크기로 썬다. ② 진간장, 올리고당, 고춧가루, 깨와 참기름으로 양념장을 만든다. ③ 우엉에 양념장을 넣고 조려낸다.
			간장	4.05	
			고춧가루	4.05	
			물엿	2.02	
			참기름	1.35	
			참깨	1.35	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	꼬치어묵탕	어묵	70	① 냄비에 물을 붓고 멸치로 육수를 우려낸다. ② 어묵을 꼬치에 끼운다. ③ 냄비에 육수를 붓고 무를 넣어 끓이다가 꼬치에 끼운 어묵을 넣어 끓인다. ④ 간장으로 간을 하고 다시 끓여 제공한다.
			무	10	
			간장	4	
			멸치	0.5	
		액상발효유	요구르트	120	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
13[금]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀	54	
			찹쌀	16.2	
			멥쌀	4.05	
		꽃게된장국	게	54	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 꽃게는 손질하여 적당한 크기로 썬다. ③ 채소와 두부는 적당한 크기로 썬다. ④ ①에 꽃게와 채소, 두부를 넣어 끓인다.
			두부	13.5	
			양파	6.75	
			호박	6.75	
			파	4.05	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			다시마	0.27	
		제육볶음	돼지고기	54	① 돼지고기와 채소는 적당한 크기로 썬다. ② 그릇에 돼지고기를 담고 다진 마늘, 고추장, 간장, 올리고당을 넣어 골고루 버무린다. ③ 팬에 식용유를 두르고 돼지고기를 볶다가 채소를 넣어 함께 볶고 참기름으로 마무리한다.
			당근	6.75	
			양배추	6.75	
			양파	6.75	
			고추장	2.7	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			물엿	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		상추당근겉절이	상추	40.5	① 상추와 당근은 적당한 크기로 썬다. ② 다진마늘, 고춧가루, 간장, 설탕, 참기름, 식초, 깨를 섞어 양념장을 만든다. ③ 상추와 당근에 양념을 넣어 골고루 버무린다.
			당근	13.5	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			식초	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
			고춧가루	0.41	
		배추김치	김치	27	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	검은콩두유	두유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
14[토]	저녁	작은백미밥	멥쌀	33.75	
		닭고기쌀국수	쌀국수	74.25	① 냄비에 물을 붓고 닭고기와 대파, 건다시마를 넣고 육수를 낸다. ② 육수를 낸 닭고기는 건져 적당한 크기로 얇게 찢고, 닭육수는 걸러둔다. ③ 양파는 얇게 채 썰고, 쪽파는 잘게 다진다. ④ 쌀국수는 끓는 물에 익힌 후 건져 찬물에 헹군다. ⑤ 닭육수에 채소와 닭고기를 넣고, 한소끔 끓인 뒤 액젓과 간장으로 간 한다. ⑥ 쌀국수에 ⑤를 넣어 낸다.
			닭고기	40.5	
			숙주나물	20.25	
			양파	13.5	
			파	6.75	
			파	4.05	
			다시마	1.35	
			간장	0.68	
			멸치젓	0.68	
		만두탕수	만두	60.75	① 당근, 양파, 오이는 적당한 크기로 썬다. ② 튀김냄비에 콩기름을 부어 적당한 온도가 되면 만두를 넣어 튀긴 후 기름기를 뺀다. ③ 그릇에 간장, 설탕, 소금, 식초, 물을 넣고 섞는다. ④ 팬에 콩기름을 두르고 당근, 양파, 오이를 넣어 볶다가 ③을 넣어 끓인다. ⑤ 감자녹말과 물을 1:1 비율로 섞어 녹말물 만든다. ⑥ ④에 ⑤를 부어 농도를 맞춰 소스를 만든 후 ②와 곁들인다.
			콩기름	13.5	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			오이	6.75	
			간장	4.05	
			전분	4.05	
			식초	2.7	
			설탕	0.27	
			소금	0.27	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	귤	귤	67.5	
		호상발효유	요구르트	85	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
16[월]	저녁	차조밥	멥쌀	70.2	
			조	4.05	
		떡만둣국	만두	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 달걀은 그릇에 풀고, 애호박과 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 육수에 만두와 애호박을 넣고 끓이다가 떡국떡을 넣고, 익으면 달걀과 파를 넣는다. ④ 간장과 참기름으로 간을 맞추고, 김가루를 뿌려낸다.
			멥쌀떡	20.25	
			달걀	13.5	
			호박	13.5	
			파	2.7	
			김	1.35	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		마파두부조림	두부	54	① 두부는 깍둑썰기하고 돼지고기는 다진다. ② 그릇에 감자녹말과 물을 1:1 비율로 넣어 녹말물을 만든다. ③ 그릇에 고추장, 된장, 설탕, 간장, 적당량의 물을 넣고 섞어 양념을 만든다. ④ 팬에 식용유를 두르고 다진 마늘, 파를 볶다가 다진 돼지고기를 넣고 함께 볶는다. ⑤ 두부와 양념을 넣고 볶다가 녹말물을 넣어 농도를 맞춘다.
			돼지고기	27	
			파	4.05	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			전분	1.35	
			고추장	0.68	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			설탕	0.27	
		브로콜리깨무침	브로콜리	47.25	① 브로콜리는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀 후 적당한 크기로 썬다. ② 브로콜리에 참기름, 깨, 소금으로 간하여 무쳐낸다.
			참기름	0.68	
			참깨	0.68	
			소금	0.14	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		배	배	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
17[화]	저녁	잡곡밥	멥쌀	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		콩비지찌개	돼지고기	40.5	① 돼지고기와 배추김치는 적당한 크기로 썬다. 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	13.5	
			파	4.05	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
		고등어무조림	고등어	40.5	① 고등어는 적당한 크기로 썬다. ② 무는 나박썰기하고, 마늘은 다진다. ③ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 고춧가루, 물을 섞어 양념을 만든다. ④ 냄비에 무를 깔고 양념의 반을 끼얹고 고등어를 올린 후 나머지 양념을 넣어 조린다.
			무	20.25	
			간장	3.38	
			설탕	2.7	
			마늘	1.35	
			고춧가루	0.68	
		김구이	김	1.35	① 김에 소금과 참기름을 발라 굽는다.
			소금	0.14	
			참기름	0.14	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	바람떡	멥쌀떡	80	
		두유	두유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
18[수]	저녁	시래기영양밥/양념장	멥쌀	81	① 쌀은 불린 후 적정량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 시래기는 삶은 후 2cm로 자르고 파와 마늘은 다진다. ③ 그릇에 간장과 다진 파, 참깨를 넣고 섞어서 양념장을 만든다. ④ 달군 팬에 콩기름을 두르고 다진 마늘과 시래기를 넣어 볶는다. ⑤ ④에 ①을 넣어 볶다가 후추와 들기름을 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤를 그릇에 담고 ③의 양념장과 함께 제공한다.
			무청	20.25	
			간장	4.05	
			마늘	2.7	
			콩기름	2.7	
			들기름	1.35	
			파	1.35	
			참깨	0.68	
			후추	0.07	
		미소장국	파	6.75	① 냄비에 물을 붓고 미소된장을 풀고 끓인다. ② 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ③ ①에 ②를 넣고 끓인다.
			된장	1.35	
			마늘	0.68	
		바싹돈불고기	돼지고기	60.75	① 돼지고기는 얇은 불고깃감으로 준비하고 작게 썬다. ② 배와 양파는 곱게 간다. ③ 다진마늘, 간 배, 간 양파, 진간장, 설탕, 참기름, 후추, 맛술을 섞어 불고기 양념을 만들고 ①의 돼지고기를 재운다. ④ 팬에 ③의 돼지고기를 넣고 수분없이 보슬보슬 볶는다.
			배	10.8	
			간장	6.75	
			양파	6.75	
			콩기름	4.05	
			맛술	2.7	
			설탕	2.7	
			마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨	1.35	
			후추	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트	120	
		채소호빵	빵	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
19[목]	저녁	기장밥	멥쌀	70.2	
			기장	4.05	
		다시마무챗국	무	47.25	① 냄비에 물을 붓고 멸치와 다시마로 육수를 우려낸 뒤 다시마는 건져 채 썬다. ② 무는 채 썬다. ③ 파는 송송 썰고, 마늘은 다진다. ④ 냄비에 참기름을 두르고 무를 넣어 볶다가 육수와 다시마와 ③을 넣고 끓이고 소금, 간장으로 간을 한다.
			파	4.05	
			멸치	2.7	
			참기름	2.02	
			다시마	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			소금	0.54	
		소고기팽이버섯볶음	소고기	60.75	① 팽이버섯은 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ② 콩기름을 두른 팬에 다진마늘과 팽이버섯을 넣고 볶는다. ③ 참기름과 소금으로 간하고 깨를 뿌려 마무리한다.
			팽이버섯	13.5	
			마늘	1.35	
			참기름	1.35	
			참깨	1.35	
			콩기름	1.35	
			소금	0.14	
		마늘종조림	마늘종	47.25	① 마늘종과 양파는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 다진마늘, 간장, 설탕과 적당량의 물을 넣고 끓인다. ③ 양념이 끓으면 마늘종과 양파를 넣고 익힌다. ④ 참기름과 깨를 뿌려 낸다.
			양파	13.5	
			간장	1.35	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		시리얼	시리얼	27	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
20[금]	저녁	수수밥	멥쌀	70.2	
			수수	4.05	
		닭개장	닭고기	32.4	① 냄비에 물을 붓고 닭가슴살로 육수를 우려낸 후, 닭가슴살이 익으면 건져 적당한 크기로 찢는다. ② 숙주와 고사리는 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 한다.
			고사리	13.5	
			무	13.5	
			숙주나물	13.5	
			파	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
		가자미살구이	가자미살	60.75	① 가자미살은 손질하여 소금으로 밑간하고 밀가루를 골고루 묻힌다. ② 팬에 식용유를 두르고 가자미를 올려 노릇하게 굽는다.
			콩기름	3.38	
			밀	2.7	
			소금	0.14	
		가지볶음	가지	47.25	① 가지는 적당한 크기로 썬다. ② 팬에 식용유를 두르고 가지와 다진마늘을 볶는다. ③ ②에 진간장, 참기름과 소금으로 간하여 볶는다. ④ 깨를 뿌려낸다.
			파	6.75	
			콩기름	2.7	
			간장	1.35	
			마늘	1.35	
			참기름	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	깻잎비빔국수	국수	60	① 소면은 삶은 후 찬물로 헹궈 물기를 뺀다. ② 깻잎, 오이, 당근, 양배추는 곱게 채썬다. ③ 껍질을 제거한 사과는 믹서기에 갈아준다. ④ 고추장, 식초, 레몬즙, 참기름, 다진마늘, 갈아놓은 사과, 파인애플을 섞어 양념장을 만든다. ⑤ 소면과 오이, 양배추, 양념장을 넣고 골고루 비벼준 뒤 마지막에 깻잎을 올리고 통깨를 뿌려 완성한다.
			들깻잎	5	
			고추장	3	
			사과	3	
			식초	2	
			참기름	1.5	
			레몬	1	
			마늘	0.5	
			참깨	0.2	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
		우유	우유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
21[토]	저녁	나물비빔밥/양념장	멥쌀	80	① 백미는 불려서 고슬하게 밥을 짓는다. ② 당근, 애호박은 채 썰어 참기름, 소금을 넣고 식용유를 두른 팬에 각각 볶아낸다. ③ 콩나물은 삶은 뒤 찬물에 헹궈 물기를 제거하고 참기름, 소금으로 무친다. ④ 대파는 다져서 고추장, 참기름, 깨와 섞어 비빔장을 만든다. ⑤ 그릇에 밥을 담아 당근, 애호박, 콩나물을 얹어내고, 비빔장을 곁들인다.
			당근	15	
			고추장	5	
			참기름	3	
			파	2	
			콩기름	1	
			소금	0.5	
			참깨	0.1	
		강된장찌개	느타리버섯	20.25	① 냄비에 물을 붓고 강된장을 푼다. ② 버섯, 두부, 호박, 양파와 파는 적당한 크기로 썰고 마늘은 다진다. ③ ①에 ②의 모든 재료를 넣고 설탕을 넣어 조리하여 끓인다.
			두부	20.25	
			양파	13.5	
			호박	13.5	
			된장	4.05	
			설탕	1.35	
			파	1.35	
			마늘	0.68	
		크림새우	우유	54	① 새우는 손질하여 물기를 뺀다. ② 파프리카는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. ③ 팬에 올리브유를 두르고 마늘을 볶다가 파프리카를 넣는다. ④ ③에 새우를 넣고 우유, 생크림을 넣어 끓인다. ⑤ ④에 소금으로 간을 한 후 후춧가루를 넣고 조금 더 끓여 졸인다.
			새우	40.5	
			크림	13.5	
			파프리카	6.75	
			올리브유	3.38	
			마늘	1.35	
			소금	0.68	
			후추	0.14	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	액상발효유	요구르트	120	
		크레미유부초밥	멥쌀	33.75	① 밥을 고슬고슬하게 짓는다. ② 유부는 어슷하게 반으로 잘라 끓는 물에 데친 후 찬물에 헹궈 둔다. ③ 우엉, 당근, 양파, 크레미는 잘게 다진다. ④ 식초, 설탕, 간장과 적당량의 물을 넣어 조림장을 끓인다. ⑤ ④에 우엉, 당근, 양파,크레미를 넣고 국물이 없어질 때까지 은근하게 조린다. ⑥ 채소가 어느 정도 조려지면 마지막에 유부를 뒤집어 넣고 뒤적여준다. ⑦ 밥에 조린 우엉, 당근, 양파,크레미를 넣고 골고루 잘 섞어준다.
			두부	13.5	
			게맛살	4.05	
			당근	4.05	
			간장	2.7	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			설탕	1.35	⑧ 유부에 ⑥을 채워 넣는다.
			식초	0.68	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
23[월]	저녁	기장밥	멥쌀	70.2	
			기장	4.05	
		들깨미역국	미역	6.75	① 적당량의 물에 다시마와 멸치를 넣어 육수를 낸다. ② 건미역은 불려 적당한 크기로 썬다. ③ 들기름을 두른 냄비에 미역을 넣고 볶다가 육수를 넣고 끓인다. ④ 미역이 충분히 익었을 때 들깨가루를 넣고 간장으로 간을 맞춘다.
			들깨	4.05	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			들기름	0.68	
			다시마	0.27	
		훈제오리구이/머스타드소스	훈제오리	60.75	① 훈제오리는 먹기 좋은 크기로 썰어 굽는다. ② 머스타드소스를 곁들인다.
			머스타드 소스	4.05	
		파프리카사과초무침	사과	13.5	① 파프리카와 사과를 씻어 물기를 제거한 뒤, 한 입 크기로 썬다. ② 식초, 설탕, 다진마늘로 양념장을 만든다. ③ 모든 재료를 섞어준 뒤 참깨를 뿌린다.
			파프리카	13.5	
			파프리카	13.5	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			식초	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	검은콩두유	두유	200	
		사과	사과	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
24[화]	저녁	차조밥	멥쌀	70.2	
			조	4.05	
		순살감자탕	돼지고기	40.5	① 돼지고기는 찬물에 담가 핏물을 빼고, 끓는 물에 삶는다. ② 우거지와 감자, 대파는 적당한 크기로 썬다. ③ 돼지고기와 우거지에 된장, 고추장, 들깨가루, 다진 마늘, 고춧가루를 넣고 양념한다. ④ 냄비에 돼지고기, 감자, 적당량의 물을 넣고 끓인다. ⑤ 돼지고기가 익으면 대파를 넣고, 소금으로 간을 맞춘다.
			감자	13.5	
			배추	13.5	
			파	2.7	
			들깨	1.35	
			고추장	0.68	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.27	
			소금	0.14	
		당면달걀말이	달걀	67.5	① 채소는 적당한 크기로 다진다. ② 당면은 삶은 후 적당한 크기로 썬다. ③ 달걀을 풀고 채소와 당면을 섞고 소금으로 간을 한다. ④ 팬에 식용유를 두르고 ③을 부어 살짝 익으면 말아서 부친다.
			당근	6.75	
			당면	6.75	
			콩기름	2.7	
			파	1.35	
			소금	0.14	
		시금치나물	시금치	47.25	① 시금치는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 당근은 적당한 크기로 채 썬다. ③ 그릇에 시금치, 당근, 다진 마늘을 담고, 소금, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			당근	6.75	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
			소금	0.14	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	감자채피자	감자	40.5	① 감자는 채 썰어 찬물에 담근 후 물기를 제거한다. ② 파프리카와 양파, 양송이버섯, 베이컨을 적당한 크기로 썬 후 식용유를 두른 팬에 볶는다. ③ 채 썬 감자와 소금, 부침가루로 반죽을 만든 후 식용유를 두른 팬에 굽는다. ④ ③을 뒤집은 후 토마토소스를 바르고 ②의 재료와 피자치즈를 넣어 뚜껑을 덮고 익힌다.
			치즈	20.25	
			토마토 소스	13.5	
			부침가루	6.75	
			베이컨	6.75	
			양송이버섯	6.75	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			콩기름	1.35	
		액상발효유	요구르트	120	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
25[수]	저녁	돼지고기김치볶음밥	멥쌀	67.5	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 돼지고기와 양파는 적당한 크기로 썬다. ③ 배추김치는 물기를 꼭 짜고 적당한 크기로 썬다. ④ 파, 마늘은 다진다. ⑤ 팬에 식용유를 두르고 파, 마늘을 볶다가 돼지고기와 양파, 배추김치를 넣고 함께 볶는다. ⑥ ⑤에 지은 밥을 넣고 골고루 섞으며 볶다가 참기름으로 마무리한다.
			돼지고기	40.5	
			김치	27	
			양파	13.5	
			파	6.75	
			콩기름	2.7	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		미니우동	우동	47.25	① 무와 멸치, 파를 넣고 육수를 내고, 간장으로 간을 맞춘다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 쑥갓과 어묵, 맛살, 유부는 알맞은 크기로 썬다. ④ 그릇에 우동면과 육수를 담고 쑥갓과 어묵, 맛살, 유부, 김을 고명으로 올린다.
			게맛살	6.75	
			두부	6.75	
			무	6.75	
			김	1.35	
			멸치	1.35	
			파	1.35	
			간장	0.68	
		건파래자반	파래	4.05	① 건파래는 이물질을 제거하고 먹기 좋게 뜯는다. ② 뜯어 놓은 건파래에 참기름, 올리브오일을 넣고 무친다. ③ 달군 팬에 건파래를 넣어 약한 불에서 볶는다. ④ 볶은 건파래에 설탕, 천일염을 넣고 섞는다. ⑤ 마지막에 깨소금을 뿌려 완성한다.
			설탕	1.35	
			깨소금	0.68	
			올리브유	0.68	
			참기름	0.68	
			소금	0.27	
		당근콘샐러드	옥수수	40.5	① 통조림옥수수는 체에 받쳐 물기를 빼고, 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 ①을 담고 마요네즈를 넣어 골고루 버무린다.
			당근	13.5	
			양파	6.75	
			오이	6.75	
			마요네즈	3.38	
	저녁간식	카레우동	우동	47.25	① 채소는 적당한 크기로 썰고, 카레가루는 물에 잘 풀어둔다. ② 우동면은 삶아 건져 찬물로 씻은 후 물기를 뺀다. ③ 냄비에 식용유를 두르고 채소를 볶는다. ④ ③에 물을 부어 끓이다가 풀어 놓은 카레를 붓고 잘 저어주며 끓이고 농도에 따라 물을 보충한다. ⑤ 끓으면 우동면을 넣고 양념이 잘 배이도록 섞어주며 끓여 낸다.
			감자	6.75	
			카레	6.75	
			호박	6.75	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
			콩기름	1.35	
		우유	우유	200	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
26[목]	저녁	찹쌀현미밥	멥쌀	54	
			찹쌀	16.2	
			멥쌀	4.05	
		오징어뭇국	오징어	33.75	① 오징어는 손질하여 적당한 크기로 썰고, 무는 나박썰기 한다. ② 파는 적당한 크기로 썬다. ③ 냄비에 물을 붓고 무와 고춧가루를 넣어 한소끔 끓인다. ④ ③에 오징어, 다진 마늘, 파를 넣고 끓이다가 소금으로 간 한다.
			무	13.5	
			파	2.7	
			마늘	0.68	
			고춧가루	0.14	
			소금	0.14	
		두부데리야끼소스구이	두부	54	① 두부는 적당한 크기로 썰고, 마늘은 다진다. 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.
			콩기름	6.75	
			간장	2.7	
			물엿	1.35	
			마늘	0.27	
		숙주나물	숙주나물	47.25	① 숙주는 데쳐 찬물에 헹구고 물기를 뺀다. ② 그릇에 숙주, 다진 파, 다진 마늘을 담고, 간장으로 간을 한 후 골고루 버무리고, 참깨와 참기름으로 마무리한다.
			파	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
			참깨	0.27	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		핫케이크	밀	33.75	① 그릇에 핫케이크가루, 달걀, 우유를 넣고 섞어 반죽을 만든다. ② 팬에 식용유를 두르고 반죽을 부어 앞, 뒤로 굽는다.
			우유	27	
			달걀	13.5	
			콩기름	2.7	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
27[금]	저녁	잡곡밥	멥쌀	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		호박된장국	호박	33.75	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸 후 된장을 푼다. ② 채소는 적당한 크기로 썬다. ③ 채소와 다진 마늘을 넣고 끓인다.
			무	6.75	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			된장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		다진소고기육전	소고기	47.25	① 소고기, 채소는 잘게 다진다. ② 그릇에 다진고기와 채소를 넣고, 소금과 후춧가루, 참기름을 넣어 간을 맞춘다. ③ 밀가루와 달걀을 고기반죽과 고루 섞는다. ④ 식용유를 두른 팬에 동그랑게 모양을 잡아 노릇하게 익힌다.
			달걀	20.25	
			당근	6.75	
			밀	4.05	
			콩기름	2.7	
			참기름	0.68	
			후추	0.27	
			소금	0.14	
		땅콩조림	땅콩	6.75	① 생땅콩은 끓는 물에 소금을 넣고 삶은 후 흐르는 물에 헹군다. ② 냄비에 적당량의 물과 간장, 설탕, 물엿, 식용유, 땅콩을 넣고 조린다. ③ 깨를 뿌려 낸다.
			간장	1.35	
			물엿	0.68	
			참깨	0.68	
			콩기름	0.68	
			설탕	0.27	
			소금	0.14	
		파채무침	파	20.25	① 파는 채 썰어 찬물에 담가 매운 맛을 제거한 후 물기를 뺀다. ② 마늘은 다진다. ③ ①에 다진 마늘, 고춧가루, 참기름, 간장을 넣고 골고루 버무린 후 참깨로 마무리한다.
			간장	2.7	
			고춧가루	0.27	
			참기름	0.27	
			참깨	0.14	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
	저녁간식	두유	두유	200	
		바나나	바나나	67.5	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
28[토]	저녁	참치마요덮밥	멥쌀	74.25	① 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. ② 참치는 체에 받쳐 기름기를 빼고, 채소는 적당한 크기로 채 썬다. ③ 달걀에 채소를 넣어 풀고, 식용유를 두른 팬에 저으면서 익힌다. ④ 그릇에 밥을 담고, ③의 달걀과 참치를 올린다. ⑤ 데리야끼소스와 마요네즈를 뿌리고, 김가루를 올려 낸다.
			다랑어	40.5	
			달걀	20.25	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			마요네즈	4.05	
			콩기름	2.7	
			김	1.35	
			데리야끼 소스	1.35	
		감자양팟국	감자	40.5	① 냄비에 물을 붓고 다시마와 멸치로 육수를 우려낸다. ② 감자와 양파, 파는 적당한 크기로 썬다. ③ ①에 감자를 넣어 끓이다가 양파와 파, 다진 마늘을 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
			양파	27	
			파	2.7	
			멸치	1.35	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			다시마	0.27	
		쫄면채소무침	쫄면	27	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.
			오이	6.75	
			고추장	4.05	
			당근	4.05	
			양배추	4.05	
			식초	2.02	
			마늘	0.68	
			설탕	0.68	
			참기름	0.68	
		깍두기	김치	27	
	저녁간식	꿀호떡	꿀호떡	81	① 노릇하게 구워 제공한다.
		액상발효유	요구르트	120	

2026년 11월 지역아동센터 표준레시피

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

날짜	끼니	음식명	식재료명	식재료량(g)	조리방법
30[월]	저녁	잡곡밥	멥쌀	62.1	
			흑미벼	4.05	
			현미	4.05	
			수수	4.05	
		소고기탕국	소고기	33.75	① 소고기와 두부, 무는 적당한 크기로 썬다. ② 냄비에 참기름을 두르고, 소고기를 볶다가 익으면 무를 넣고 볶는다. ③ 적당량의 물을 넣고 끓으면 두부, 다진마늘을 넣고 끓이다가 간장으로 간을 한다.
			두부	13.5	
			무	13.5	
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			참기름	0.68	
		달걀오믈렛	달걀	54	① 채소는 잘게 썬다. ② 그릇에 달걀을 풀고 우유, 소금, 후춧가루를 넣고 섞는다. ③ ②에 채소를 넣고 후라이팬에 올려 오믈렛을 만든다.
			우유	13.5	
			당근	6.75	
			양파	6.75	
			콩기름	6.75	
			소금	0.27	
			후추	0.14	
		잔멸치볶음	멸치	10.8	① 팬에 식용유를 두른 후 멸치를 노릇하게 볶는다. ② 간장과 다진 마늘, 올리고당을 넣고 볶는다.
			간장	0.68	
			마늘	0.68	
			물엿	0.68	
			콩기름	0.68	
		배추김치	김치	27	
	저녁간식	우유	우유	200	
		귤	귤	67.5	