



2026년 4월 표준레시피 제공 식단

(3~5세 기준)



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

- ✓ 4/3 간소새우
- ✓ 4/8 닭살마요덮밥
- ✓ 4/28 간장비빔국수(과일형, 혼합형 오후간식)
- ✓ 4/30 양배추닭가슴살전

구분	메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
4/3	간소새우	새우	40	186	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 새우는 껍질을 벗기고, 물기를 제거한다. 2. 물기를 제거한 새우는 소금, 후추로 밑간한다. 3. 새우에 밀가루, 달걀물, 빵가루를 순서대로 묻힌다. 4. 팬에 콩기름을 두른 후 열이 올라오면 새우를 넣어 튀긴다. 5. 튀긴 새우를 칠리소스에 버무린다.
		칠리소스	10			
		콩기름	10			
		달걀	5			
		빵가루	5			
		밀가루	5			
		소금	0.1			
후추	0.1					
4/8	닭살마요덮밥	백미	40	288	14	<ol style="list-style-type: none"> 1. 채소는 세척 및 소독을 한다. 2. 쌀은 씻어 불린 후 밥을 짓는다. 3. 닭고기는 3cm x 3cm x 3cm 크기로 썰고, 우유에 20~30분 정도 재운다. (재울 동안 지단과 소스를 준비한다.-7번) 4. 닭고기를 건져 소금, 후추를 뿌려 밑간한다. 5. 닭고기에 튀김가루와 밀가루를 섞어 골고루 묻힌다. 6. 팬에 콩기름을 두른 후 닭고기를 튀긴다. 7. 팬에 콩기름을 두르고, 달걀을 풀어서 지단을 만든다. 8. 양파와 지단은 채썬다. 9. 진간장, 물, 설탕, 물엿, 다진마늘, 맛술, 양파를 팬에 졸여 소스를 만든다. 10. 밥 위에 튀긴 닭고기를 올리고, 덮밥 소스를 얹는다. 11. 지단과 김가루를 얹고 마요네즈를 뿌린다.
		닭고기	35			
		달걀	15			
		양파	10			
		마요네즈	3			
		튀김가루	3			
		우유	3			
		콩기름	3			
		간장	2			
		김	2			
		밀가루	2			
		다진마늘	1			
		맛술	1			
		물엿	0.5			
설탕	0.5					
소금	0.1					
후추	0.1					
4/28 과일형 혼합형	간장비빔국수	소면	30	148	4	<ol style="list-style-type: none"> 1. 채소는 세척 및 소독을 한다. 2. 냄비에 물을 끓여 소면을 삶는다. 3. 삶은 소면은 건진 후 찬물로 씻는다. 4. 소면 물기를 빼준다. 5. 양파와 당근은 채썬다. 6. 팬에 콩기름을 두르고 채썬 양파와 당근을 볶는다. 7. 소면을 넣어 채소와 같이 섞어준다. 8. 간장, 설탕, 다진마늘을 넣어 간을 한다. 9. 참기름과 깨를 뿌린다.
		당근	5			
		양파	5			
		간장	3.5			
		설탕	1.7			
		참기름	1.5			
		콩기름	1			
		다진마늘	0.5			
		깨	0.5			
4/30	양배추 닭가슴살전	닭가슴살	30	136	10	<ol style="list-style-type: none"> 1. 양배추는 세척 및 소독을 한다. 2. 닭가슴살은 끓는 물에 데친다. 3. 양배추와 데친 닭가슴살은 채썬다. 4. 볼에 계란을 풀고 소금을 뿌려 부침가루와 섞는다. 5. 닭가슴살과 양배추를 반죽과 섞는다. 6. 팬에 콩기름을 두른 후 반죽을 앞뒤로 노릇하게 굽는다.
		달걀	15			
		양배추	15			
		부침가루	9			
		콩기름	5			
		소금	0.2			