



2026년 8월 표준레시피 제공 식단



(3~5세 기준)

- ✓ 8/4 쇠고기연근찜
- ✓ 8/10 부추들깨국
- ✓ 8/19 오징어불고기비빔밥
- ✓ 8/29 새우살양배추전

부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

구분	메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
8/3	쇠고기연근찜	쇠고기	30	71	8	① 채소는 세척 및 소독한다. ② 연근과 당근은 0.5cm 두께로 썰고, 파는 송송 썬다. ③ 마늘은 다진다. ④ 쇠고기는 한번 데친 후 물기를 뺀다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 설탕, 맛술, 참기름, 후추, 물을 넣어 양념을 만든다. ⑥ 그릇에 쇠고기, 연근, 당근, 파와 양념을 넣고 골고루 버무린다. ⑦ 물을 넣은 후 냄비에 담아 찜다.
		연근	10			
		당근	5			
		파	5			
		간장	4			
		설탕	2			
		마늘	1			
		맛술	1			
		참기름	0.2			
		후추	0.1			
8/10	부추들깨국	부추	30	41	2	① 멸치와 다시마를 넣어 육수를 낸다. ② 채소는 세척 및 소독한다. ③ 부추는 1cm 정도로 자른다. ④ 육수에 부추, 들깨가루를 넣고 끓인 후 간장으로 간을 한다.
		간장	3			
		멸치	2			
		다시마	1.5			
		들깨가루	5			
8/19	오징어불고기비빔밥	백미	40	229	9	① 쌀은 불린 후 물을 부어 밥을 짓는다. ② 채소는 세척 및 소독한다. ③ 오징어는 1cm 두께로 손질하여 썰고, 양파는 채 썬다. ④ 파는 어슷썰기 하고, 마늘은 다진다. ⑤ 그릇에 다진 마늘, 간장, 물엿을 넣고 섞어 양념을 만든다. ⑥ 팬에 콩기름을 두르고 오징어와 양념을 넣어 볶다가 양파, 파를 넣고 조금 더 볶은 뒤 참기름으로 마무리한다. ⑦ 그릇에 밥을 담고 오징어불고기와 함께 낸다.
		오징어	30			
		양파	10			
		파	5			
		물엿	3			
		콩기름	3			
		간장	3			
		마늘	2			
		참기름	1			
8/29	새우살양배추전	부침가루	15	115	5	① 채소는 세척 및 소독한다. ② 새우살, 당근, 양파는 1cmX1cm 크기로 썰고, 파는 잘게 다진다. ③ 양배추는 채썬다. ④ 그릇에 부침가루와 달걀, 후루를 넣어 풀고, 물로 농도를 맞춘다. ⑤ 새우와 채소에 부침가루 물을 입힌 후, 콩기름을 두른 팬에 반죽을 올려 전을 노릇하게 부친다.
		양배추	15			
		달걀	10			
		새우	10			
		양파	5			
		당근	3			
		후추	0.1			
		콩기름	3			
		파	0.5			



식품의약품안전처



부산광역시
BUSAN METROPOLITAN CITY



영도구청



고신대학교
KOSIN UNIVERSITY

가 함께합니다.