



2026년 9월 표준레시피 제공 식단

(3~5세 기준)



부산영도구
어린이급식관리지원센터
Center for Children's Foodservice Management

- ✓ 9/9 다진돼지고기비빔밥
- ✓ 9/18 두부맛탕 (과일형, 혼합형 오후 간식)
- ✓ 9/22 간장치킨너겟
- ✓ 9/30 달걀스크램블오므라이스

구분	메뉴	재료	1인량 (g)	열량 (kcal)	단백질 (g)	조리방법
9/9	다진돼지고기 비빔밥	돼지고기	40	282	11	- 채소는 세척 및 소독을 한다. - 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. - 양파, 파, 마늘은 곱게 다진다. - 다진 돼지고기에 간장, 설탕을 넣어 밑간한다. - 다진 마늘, 간장, 설탕을 넣어 양념을 만든다. - 팬에 콩기름을 두른 후 다진 파를 넣고 노릇해질 때까지 볶다가 밑간한 돼지고기를 볶는다. - 돼지고기 표면이 완전히 익을 때까지 볶은 후 양파를 넣어 함께 볶는다. - 양념을 넣고 고루 섞어 빠르게 볶는다. - 그릇에 지은 밥을 담고 볶은 재료, 참기름, 참깨를 넣어 고루 비빈다.
		백미	40			
		양파	10			
		간장	3			
		참기름	3			
		콩기름	2			
		파	2			
		마늘	0.5			
		설탕	0.5			
		참깨	0.3			
9/18 과일형 혼합형	두부맛탕	두부	70	110	7	- 두부는 물기를 제거한 후 1cm × 1cm × 1cm 크기로 썬다. - 팬에 콩기름을 두르고 두부를 넣어 모든 면이 노릇하고 단단해질 때까지 굽는다. - 팬에 간장, 조청, 물 5g을 넣고 끓여 소스를 만든다. - 소스가 끓어오르면 구운 두부를 넣고 소스가 자작해질 때까지 중불에서 졸인다. - 불을 끄고 검정깨를 넣어 고루 버무린다.
		조청	7			
		물	5			
		콩기름	2			
		간장	0.5			
		검정깨	0.1			
9/22	간장 치킨너겟	치킨너겟	40	163	6	- 올리고당, 맛술, 매실청, 간장, 물 5g을 넣고 소스를 만든다. - 팬에 콩기름을 두르고 치킨너겟을 튀기듯 바삭하게 구운 후 기름기를 제거한다. - 팬에 소스를 붓고 약불에서 졸이다가 끓어오르면 불을 끈다. - 구운 치킨너겟을 넣어 코팅하듯 고루 버무린 후 참깨를 뿌린다.
		물	5			
		콩기름	3			
		올리고당	2			
		맛술	1			
		매실청	1			
		간장	0.5			
		참깨	0.1			
9/30	달걀스크램블 오므라이스	달걀	40	245	8	- 채소는 세척 및 소독을 한다. - 쌀은 불린 후 적당량의 물을 부어 밥을 짓는다. - 양파, 당근은 곱게 다진다. - 그릇에 달걀, 소금을 넣어 고루 섞는다. - 팬에 콩기름을 두르고 달걀을 넣고 저어가며 몽글몽글하게 익힌 후 그릇에 담는다. - 팬에 콩기름을 두르고 다진 양파, 다진 당근을 볶는다. - 채소가 익으면 토마토케첩, 굴소스를 넣어 볶는다. - 지은 밥을 넣고 고루 섞어 빠르게 볶는다. - 그릇에 볶은 밥을 담고 그 위에 달걀 스크램블을 올린 후 참깨를 뿌린다.
		백미	40			
		양파	10			
		당근	5			
		토마토케첩	5			
		콩기름	3			
		굴소스	1.5			
		참깨	0.3			
		소금	0.1			



식품의약품안전처



부산광역시



영도구청



고신대학교

가 함께합니다.