

건강한 9월 식단

일 자	2(월)	3(화)	4(수)저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	흑미밥 코다리뿌리채소들깨장 달걀채소전 시금치나물 깍두기	퀴노아밥 미역국 등갈비김치조림 콩나물무침 무피클	수수밥 함박스테이크/치즈 요거트사과브로콜리 샐러드 당근비트주스	밤영양밥 얼큰쇠고기무국 갈치구이 연근샐러드 배추김치	차조밥 유부된장국 치킨가스/타르타르소스 양상추샐러드 배추김치	김주먹밥 시금치홍합수제비 메밀전병 팽이버섯초무침 깍두기
일 자	9(월)	10(화)	11(수)저염 실천	12(목)	13(금)추석	14(토)
2주	녹차밥 복어달걀국 두부구이/양념장 들깨가지나물무침 배추김치	찰현미밥 아욱된장국 차돌박이숙주볶음 청포묵김무침 김치	옥수수밥 닭살카레볶음 고구마맛탕 양배추콘샐러드 우영차	잡곡밥 꽃게된장국 돈육장조림 상추무침 깍두기	팥공밥 쇠고기토란국 빈대떡 잡채 고사리나물 물김치	쌀밥 설렁탕 오징어젓갈 부추사과무침 석박지
일 자	16(월)	17(화)	18(수)저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	강된장비빔밥 콩나물냉국 반숙달걀장 김부각 깍두기	녹두밥 김치순두부국 조기구이 미역줄기볶음 열무김치	렌틸콩밥 소고기가라아게 &칠리소스 머위나물 참외	돈육파인애플볶음밥 어묵맑은국 표고버섯튀김 배추김치	감자밥 열무된장국 오징어콩나물찜 비름나물무침 배추김치	수수밥 건새우근대된장국 오리주물럭 땅콩호두조림 백김치
일 자	23(월)추분	24(화)	25(수)저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	검은콩밥 닭곰탕 멸치볶음 석박지 과일꼬치	찰보리밥 동태살무국 소불고기 애호박볶음 배추겉절이	양배추짜장면 달걀샐러드 만가닥버섯볶음 무피클 유자배화채	기장밥 콩비지찌개 삼치양념찜 청경채나물 깍두기	돈가스덮밥 쪽파미소장국 해파리겨자맛살무침 깍두기	쌀밥 두부된장국 고추장삼겹살파스타 쌈채소/쌈장 오이피클 배추김치
일 자	30(월)	<p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</p>				
5주	양지머리쌀국수 짜조(베트남튀김만두) 코코넛밀크 양파피클 배추김치					

※ 본 식단은 서구어린이급식관리지원센터와 서구검단어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,100
30-49세	2,400	1,900
50-64세	2,200	1,800

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) * 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회. 2015 한국인 영양소 섭취기준.

● 9월 제철 식품

구분	종류
과일	배, 사과, 포도, 석류, 무화과
채소	고구마, 풋콩, 토란, 느타리버섯, 당근, 붉은고추, 감자, 표고버섯
해산물	해파리

● 식품알레르기

▶ 알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어