

건강한 10월 식단

일 자	9/30(월)	1(화)	2(수)저염 실천	3(목) 개천절	4(금)	5(토)
1주	양지머리쌀국수 짜조(혹은 군만두) 달걀볶음밥 양파피클 배추김치	검은콩밥 바지락표고된장국 너비아니구이 연근조림 배추김치	곤드레나물밥 /저염간장양념장 참치두부함박스테이크 구이김 감샐러드 무피클	흑미밥 아욱된장국 느타리버섯불고기 모듬쌈/쌈장 감자조림 깍두기	수수밥 미역국 코다리콩나물찜 치커리사과무침 백김치	귀리밥 돈등뼈탕 달걀찜 청경채무침 석박지
일 자	7(월)	8(화)	9(수)저염 실천 (반공날)	10(목)	11(금)추석	12(토)
2주	찰현미밥 닭살들깨국 삼치구이 무말랭이무침 배추겉절이	백미밥 쇠고기무국 새우달걀말이 시금치나물 배추김치	기장밥 고등어우거지찜 우엉잡채 오이무침 도라지사과즙	차조밥 근대된장국 파인애플돈육볶음 참나물무침 배추김치	사골떡국 밥반공기 새송이전 더덕구이 깍두기	김주먹밥 어묵국 국물떡볶이 삶은달걀 튀김만두 오이피클
일 자	14(월)	15(화)	16(수)저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	녹차밥 팽이미소장국 목살허브구이 명이나물절임 깍두기	모닝빵 토마토치즈스파게티 양송이스프 돈가스/소스 콤포샐러드 오이피클	대하마늘볶음밥 아보카도치킨샐러드 고구마맛탕 오미자에이드	강낭콩밥 얼큰쇠고기숙주국 해물전 참나물무침 깍두기	완두콩밥 순두부달걀탕 레몬공치구이 베이컨감자볶음 배추김치	시래기밥/양념장 콩비지찌개 메밀전병 고춧잎나물 깍두기
일 자	21(월)추분	22(화)	23(수)저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	팔참쌀밥 두부젓국찌개 달걀말이 시래기된장조림 깍두기	흑미밥 건새우아욱국 오리머스타드볶음 물미역초무침 배추김치	짜장밥 탕수육/과일소스 샐러리양상추샐러드 오이피클	강황밥 육개장 메추리알장조림 해파리크래미냉채 백김치	말린단호박밥 콩나물국 밤사태찜 오징어도라지초무침 갓김치	찰보리밥 청국장 갈비구이 케일쌈 배추김치
일 자	28(월)	29(화)	30(수)저염 실천	31(목)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않으므로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.	
5주	영양밥 조갯살부추국 두부구이&버섯소스 호박오가리무침 깍두기	검정콩밥 홍합탕 돈육녹두빈대떡 도토리묵무침 고들빼기김치	백미밥 대패삼겹살갯잎볶음 땅콩조림 배추무침 유자차	새우볶음밥 짬뽕국 훈제연어/홀렌디쉬 양상추샐러드 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.

● 10월 제철 식품

구분	종류
과일	사과, 감, 밤, 대추, 유자, 오미자, 모과
채소	송이버섯, 고추, 팔무, 느타리버섯, 양송이버섯, 고들빼기
해산물	꽂치, 고등어, 청어, 갈치, 연어, 대하, 홍합

● 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 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어