

건강한 11월 식단

일 자					1(금)	2(토)
1주	<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>				검은콩밥 쇠고기미역국 동태살전 병아리콩파프리카 샐러드 배추김치	녹차밥 콩나물국 돈육김치볶음 무초절임 상추쌈
일 자	4(월)	5(화)	6(수)저염 실천	7(목)	8(금)입동	9(토)
2주	대추동부콩영양밥 근대된장국 갈치무조림 시금치나물 배추김치	백미밥 등갈비비지찜 피망당면잡채 도라지오이무침 배추김치	보리밥 파리꼬추명대짬 마카로니맛살샐러드 양배추피클 김무침	찰현미밥 쇠고기미역국 달걀말이 세발나물무침 깍두기	차조밥 조갯살부추국 돈수육/새우젓 배추쌈/굴무침 단감	삼색비빔밥 우렁강된장 무들깨국 고등어구이 배추김치
일 자	11(월)	12(화)	13(수)저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	잡곡밥 조랭이매생이국 두부부침 오징어채무침 깍두기	귀리밥 아욱토장국 훈제오리피망볶음 깻잎절임 배추김치	채소자장면 쇠고기참살튀김 *레몬드레싱 양상추비트샐러드 우영차	쌀밥 애호박감자국 느타리버섯참치김 치볶음 달걀찜 배추김치	울타리콩밥 순두부찌개 대하구이 미역양파초무침 배추김치	기장밥 닭살브로콜리만두국 우영어묵잡채 오이피클 깍두기
일 자	18(월)	19(화)	20(수)저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	팔밥 늪은호박된장국 너비아니구이 꼬막무침 배추김치	수수밥 동태해물탕 연두부*양념장 콩나물무침 섞박지	양배추샐러드김밥 떡볶이 삶은달걀 찜만두 오이피클	차조밥 김달걀국 돈사태밤떡찜 취나물무침 배추김치	렌틸콩밥 닭곰탕 잔멸치장볶음 시금치나물 배추겉절이	쌀밥 황태숙주국 달걀찜 새송이버섯볶음 배추김치
일 자	25(월)	26(화)	27(수)저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	찰보리차잡쌀밥 오징어두부김치국 돈장조림 비름나물무침 배추김치	녹두밥 버섯들깨탕 묵은지닭다리찜 감자샐러드 무초절임	흰공밥 미트볼토마토조림 유자양상추샐러드 애호박채나물 우영조림 비트차	찰흑미밥 쇠고기무국 완자전 가지양념찜 배추김치	발아현미밥 낙지연포탕 두부구이 연근조림 배추김치	강낭콩밥 청국장찌개 삼치구이 부추전 깍두기

※ 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.

● 11월 제철 식품

구분	종류
과일	배, 사과, 귤, 키위
채소	브로콜리, 배추, 무, 연근, 당근, 우엉, 파, 늪호박
해산물	옥동, 방어, 연어, 참치, 참돔, 대구, 성게, 오징어

● 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)
야채산류	육류가공품
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어