

건강한 12월 식단

일 자	2(월)	3(화)	4(수)저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	수수밥 김치어묵국 미니돈가스 도라지나물 깍두기	기장밥 쇠고기미역국 굴전 오이초무침 배추김치	참치해초비빔밥 &비트절임 연근조림 유자배숙차 숙찜빵	검은콩밥 두부감자된장국 대하볶음 무말랭이고추잎무침 배추김치	쌀밥 부추달걀국 고등어단호박조림 김무침 얼갈이겉절이	강황밥 꽃게탕 사과마카로니샐러드 두부전 배추김치
일 자	9(월)	10(화)	11(수)저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	감자밥 시래기된장국 돈육장조림 숙주나물무침 배추김치	흑미밥 미나리동태맑은국 달걀찜 오징어젓갈당근채무침 김치	토마토스파게티 단호박스프 제육볶음또띠아피자 수제오이피클 한라봉에이드	동부콩밥 맑은홍합탕 다진쇠고기가지찜 새우살부추전 깍두기	현미밥 콩나물국 닭살고구마카레조림 양배추들깨무침 섞박지	흰쌀밥 돈육김치찌개 과메기, 구이김 마늘, 파 쌈장, 상추 깍두기
일 자	16(월)	17(화)	18(수)저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	귀리밥 배추콩가루된장국 베이컨스크램블에그 참나물무침 깍두기	찰수수밥 닭곰탕 진미채무침 파래무생채 배추김치	돈육파인애플볶음밥 감자샐러드 양배추피클 유자에이드	고막비빔밥 느타리버섯국 닭살жат슴무침 미역줄기볶음 백김치	찰쌀현미밥 얼큰수제비 비엔나새송이볶음 상추유자무침 배추김치	쌀밥 갈비탕 연두부*양념장 마늘양파장아찌 깍두기
일 자	23(월)	24(화)	25(수)저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	율무밥 우거지된장국 오징어피망볶음 표고버섯전 배추김치	흑미밥 돈육콩비지찌개 견과멸치볶음 유부우영잡채 깍두기	달걀볶음밥 소고기가라아게 &칠리소스 양상추비타민샐러드 무피클	녹두밥 쇠고기무국 메추리알조림 콩나물겨자채무침 배추김치	기장밥 도토리온묵밥 달걀비 병아리콩비트샐러드 깍두기	잔치국수 만두찜 참치미니김밥 배추김치 단감
일 자	30(월)	31(화)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요. [저지방 메뉴] 올바른 지방 섭취를 위한 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 올바른 지방섭취를 실천해 보세요.			
5주	옥수수밥 조갯살순두부국 삼치구이 오이부추무침 깍두기	차조밥 굴매생이국 쇠고기당면불고기 참나물무침 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.

● 12월 제철 식품

구분	종류
과일	귤, 한라방, 석류, 유자, 사과
채소	강낭콩, 당근, 무, 배추, 연근, 늙은 호박
해산물	삼치, 대하, 명태, 도미, 굴, 김, 꼬막, 낙지

● 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