

건강한 1월 식단

일 자	[저염 실천]		1(수)_ 신정	2(목)	3(금)	4(토)
1주	한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.		수수밥 조랭이떡국 돼지고기양배추롤 알감자버터구이 깍두기	쌀밥 달걀실파국 닭다리튀김*양념소스 땅콩조림 배추김치	병아리콩밥 다시마양파국 연어스테이크 청포묵숙주무침 배추김치	울무밥 유부김치국 오리볶음탕 브로콜리숙회* 흑임자소스 깍두기
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	기장밥 바지락맑은국 돼지목살구이 실파양념무침 배추김치	차조밥 근대된장국 단호박찜닭 무채볶음 알타리김치	소고기볶음밥 꽃맛살샐러드 치커리유자청무침 오이피클	울무밥 부추버섯국 온두부*볶음김치 멸치해바라기씨조림 깍두기	쌀밥 부대찌개 김달걀말이 우영채볶음 배추김치	검은콩밥 어묵숙갓국 새우가스*타르타르소스 가지양념찜 배추김치
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	수수밥 매생이맑은국 오리간장불고기 애호박볶음 배추김치	흑미밥 호박익힌장국 코다리강정 더덕개소스무침 깍두기	채소비빔밥*약고추장 두부양념조림 취포채마늘볶음 비트무초절임	찰쌀밥 홍합맑은탕 소고기마라조림 참나물겉절이 백김치	보리밥 콩나물국 오징어볶음 무깻잎쌈 배추김치	차조밥 순두부찌개 달걀굴소스볶음 잔멸치견과류조림 배추김치
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)_ 설날
4주	쌀밥 감자옹심이국 삼치연장조림 건파래자반 배추김치	울무밥 찜빵국 탕수육*소스 고구마순볶음 배추김치	로제떡볶이 김말이튀김 양상추샐러드* 유자드레싱 비트무초절임	보리밥 청경채된장국 닭봉&원구이 건새우마늘중볶음 깍두기	흑미밥 굴맑은국 삼색꼬치전 고사리나물 배추김치	찰쌀밥 사골떡국 돼지갈비찜 시금치된장무침 동치미
일 자	27(월)_ 대체공휴일	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	31(금)	인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management
5주	수수밥 닭살미역국 파프리카잡채 진미채조림 깍두기	기장밥 콩비지찌개 소고기장조림 숙주나물무침 배추김치	곤드레나물밥*양념장 어묵고추장조림 느타리버섯볶음 양파피클	차조밥 콩가루배춧국 훈제오리구이* 머스터드소스 세발나물무침 깍두기	녹두밥 황태무채국 제육깻잎볶음 연근조림 배추김치	

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 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.

● 1월 제철 식품

구분	종류
과일	귤, 딸기, 한라봉 등
채소	우엉, 더덕, 연근, 시금치 등
해산물	고막, 삼치, 명태, 파래, 매생이, 아귀, 도미, 낙지 등

● 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