

건강한 2월 식단

일 자	인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>					1(토)
1주	[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.					찹쌀밥 청국장찌개 카레닭볶음탕 고사리나물 배추김치
일 자	3(월)	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	검정콩밥 육개장 채소비빔만두 봄동나물무침 배추김치	흑미밥 시래기된장국 고등어무조림 미역줄기볶음 배추김치	알리오올리오파스타 채소소프 닭가슴살샐러드 오이피클	기장밥 김치찌개 돼지수육 양파장아찌 동치미	수수밥 설렁탕*소면 해물동그랑땡전 상추겉절이 깍두기	두부영양죽 콩나물국 소고기감자조림 참나물무침 깍두기
일 자	10(월)	11(화)	15(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
3주	울무밥 미소장국 궁중떡볶이 부추전 배추김치	쌀밥 건새우아욱국 제육볶음 진미채땅콩조림 배추김치	참치채소비빔밥* 달걀후라이 요거트과일샐러드 단호박찜 식혜	녹두밥 유부김치국 소고기바삭불고기 불어묵조림 깍두기	귀리밥 배추된장국 낙지볶음 브로콜리찜*흑임자소스 깍두기	차조밥 바지락술찜 너비아니구이 도라지초무침 깍두기
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	보리밥 토마토달걀탕 순살갈치구이 숙주나물무침 배추김치	검정콩밥 순두부백탕 닭갈비 모듬채소*쌈장 배추김치	자장덮밥 춘권튀김 견과류조림 단무지무침	찹쌀밥 부대찌개 도토리묵*양념장 취나물무침 배추김치	기장밥 북어미역국 고추잡채*꽃빵 시금치나물 배추김치	흑미밥 들깨수제비 아귀찜 연근샐러드 깍두기
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
5주	렌틸콩밥 사골만둣국 버섯탕수*소스 깻잎들깨볶음 배추김치	울무밥 고추장찌개 임연수구이 고구마순나물 오이소박이	채소볶음밥 닭다리살구이 토마토샐러드 무피클	찹쌀현미밥 콩비지찌개 삼겹살구이*쌈장 파리고추양념찜 깍두기	녹두밥 매생이굴국 치즈달걀말이 마늘종무침 배추김치	쌀밥 곱창전골 감자전 오징어실채조림 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.

● 1일 제철 식품

구분	종류
과일	귤, 딸기, 한라봉 등
채소	우엉, 더덕, 연근, 시금치 등
해산물	꼬막, 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