

건강한 5월 식단

일 자				인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	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. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</p>				<p>검정콩밥 오징어찌개 콩나물불고기 취나물볶음 배추김치</p>	<p>베이컨채소볶음밥 달걀파국 쥐포채조림 깍두기</p>
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토)
2주	<p>참쌀현미밥 아욱된장국 갈치구이 미나리초무침 배추김치</p>	<p>흑미밥 조랭이떡미역국 떡갈비파프리카볶음 가지나물 깍두기</p>	<p>토마토스파게티 콧샐러드 마늘빵 모듬피클</p>	<p>수수밥 홍합맑은국 돼지고기수육*쌈장 무말랭이무침 배추김치</p>	<p>기장밥 소고기뭇국 두부강정 김자반 배추김치</p>	<p>열무비빔밥*달걀프라이 도토리묵무침 잔멸치볶음 물김치</p>
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	<p>쌀밥 시래기된장국 닭볶음탕 부추겉절이 배추김치</p>	<p>보리밥 다시마무채국 고등어조림 버섯볶음 배추김치</p>	<p>두부유부초밥 군만두 고구마범벅 비트무초절임</p>	<p>기장밥 황태국 궁중떡볶이 매콤콩나물무침 배추김치</p>	<p>수수밥 참치김치찌개 파리고추매추리알조림 시금치무침 깍두기</p>	<p>메밀소바 돈가스*소스 요거트과일샐러드 깍두기</p>
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	<p>참쌀밥 감자양파국 소고기마라볶음 마늘종무침 깍두기</p>	<p>울무밥 청국장찌개 삼치카레구이 숙주나물 배추김치</p>	<p>파볶음밥 두부구이 해초닭가슴살냉채 양파초절임</p>	<p>완두콩밥 동태매운탕 잡채 진미채무침 배추김치</p>	<p>쌀밥 버섯들깨국 등갈비찜 두릅숙회*초장 오이소박이</p>	<p>반계탕*참쌀밥 미역초무침 고구마맛탕 배추김치</p>
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	<p>차조밥 순댓국 곤약어묵조림 애호박새우젓볶음 깍두기</p>	<p>수수밥 떡국 가지미참쌀구이 갯잎장아찌 깍두기</p>	<p>소고기콩나물밥 달걀말이 참나물무침 무피클</p>	<p>현미밥 순두부백탕 오징어볶음 감자샐러드 배추김치</p>	<p>흑미밥 닭개장 배추전 청포묵김무침 깍두기</p>	<p>삼색수제비 탕수육*소스 연근조림 배추김치</p>

※ 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.

● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기 등
채소	취나물, 머위, 봄동, 시금치, 달래, 마늘, 미나리, 호박, 냉이, 비름, 세발나물 등
해산물	주꾸미, 바지락, 갈치, 임연수 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