

2020년 건강한 7월 식단

일 자	[저염 실천]		1(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주	한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		닭고기채소볶음밥 검은콩부추전 양상추샐러드 양파피클	찰현미밥 감자국 오징어볶음 도토리묵무침 나박김치	울무밥 두부된장찌개 소고기파프리카볶음 참나물무침 열무김치	김가루주먹밥 메밀국수 찰쌀탕수육 깍두기
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	흑미밥 짬뽕국 브로콜리달걀볶음 무초절임 배추김치	차조밥 얼갈이된장국 돼지불고기 새송이볶음 배추김치	소고기콩나물밥 삼치구이 김구이*양념장 오이무침	찰보리밥 근대된장국 가지닭볶음탕 연근조림 열무김치	귀리밥 미역냉국 새우살크림볶음 청포묵무침 깍두기	채소비빔밥* 달걀프라이 유부장국 배추김치
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)-초복	17(금)	18(토)
3주	녹두밥 어묵탕 돈육카레볶음 열무나물 배추김치	백미밥 소고기무국 오리불고기 상추겉절이 깍두기	오므라이스 미트볼조림 마카로니샐러드 유자청무피클	흑미밥 삼계탕 두부양념조림 애호박나물 배추김치	수수밥 부추달걀국 해물파전 들깨무나물 열무김치	콩국수 함박스테이크 실곤약채소무침 배추김치
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	차조밥 복어국 제육볶음 배오이무침 배추김치	수수밥 아욱된장국 단호박달걀비빔 우엉조림 깍두기	나시고랭볶음밥 군만두 시금치나물 단무지무침	백미밥 열무된장국 소고기숙주볶음 견과류멸치볶음 배추겉절이	흑미밥 돈육김치찌개 갈치조림 브로콜리두부무침 무생채	치킨마요덮밥 버섯맑은국 청경채나물 깍두기
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	31(금)	인천서구· 서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>
5주	기장밥 들깨미역국 소고기새송이볶음 매콤콩나물무침 배추김치	찰현미밥 바지락맑은국 안동찜닭 감자채볶음 총각김치	짜장밥 치즈달걀말이 구운단호박*꿀 오이사과무침	울무밥 순두부찌개 돈육파인애플볶음 깻잎순나물무침 깍두기	백미밥 도토리묵냉국 코다리찜 도라지오징어채볶음 배추김치	

※ 본 식단은 인천서구 어린이급식관리지원센터와 서구검단 어린이급식관리지원센터가 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	대표 식품(1인 1회 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) * 다른 식품들 1회 분량의 1/3 에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.3회로 간주함. (자료출처: 보건복지부, 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준)

● 7월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 복숭아, 블루베리, 수박, 자두, 참외
채소	옥수수, 감자, 도라지
해산물	갈치

● 식품 알레르기

▶ 식품 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	등푸른생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어