

2020년 건강한 8월 식단

일 자	3(월)	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)	
1주	흑미밥 고추장찌개 돈까스 애호박볶음 배추김치	기장밥 순두부국 소고기깻잎볶음 열무된장무침 깍두기	카레라이스 탕수육 달콤무생채 양파피클	현미밥 근대된장국 김치닭볶음탕 건파래무침 배추김치	백미밥 얼큰속주국 돼지갈비찜 우영채볶음 깍두기	채소볶음밥 함박스테이크 도라지생채 배추김치	
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)	
2주	흑미밥 들깨채소국 오리불고기 취나물무침 열무김치	보리밥 황태뚝국 베이컨채소볶음 마늘종무침 배추김치	낙지덮밥 메추리알간장조림 감자샐러드 단무지무침	기장밥 느타리버섯국 마파두부 열갈이무침 깍두기	백미밥 청경채맑은국 단호박달걀비 오이나물 배추김치	수수밥 닭가슴살미역국 갈치조림 맛살파프리카볶음 배추김치	
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)	
3주	현미밥 콩비지찌개 돼지고기떡볶음 브로콜리숙회 깍두기	수수밥 소고기무국 치즈달걀말이 아욱나물 배추김치	브로콜리채소볶음밥 연양식불고기 아삭이고추된장무침 유자청무피클	보리밥 참치김치찌개 삼치구이 숙주나물김무침 깍두기	현미밥 낙지묵은지콩나물국 새우살채소볶음 파리고추양념찜 열무김치	닭살가지볶음밥 두부버섯구이 양념깻잎지 배추김치	
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)	
4주	흑미밥 육개장 오징어채소볶음 시금치나물 깍두기	기장밥 배추된장국 돼지고기두루치기 연근튀김 배추김치	백미밥 열무비빔국수 동태전 오이피클	보리밥 설렁탕 미트볼채소조림 다시마튀각 깍두기	백미밥 어묵국 소고기굴소스볶음 미역줄기볶음 배추김치	현미밥 열무된장국 닭살버터구이 참나물무침 깍두기	
일 자	31(월)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요. *수질피해로 인하여 국은 선택적으로 제공하고, 조리 시 생수 및 정수기 물을 사용하여 주시기 바랍니다.			인천서구· 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management		8/1(토)
5주	귀리밥 감자달걀국 담양식떡갈비&쌈채소 콩나물무침 배추김치						닭고기짜장밥 새송이조림 멸치볶음 배추김치

※ 본 식단은 인천서구 어린이급식관리지원센터와 인천서구검단 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)

● 8월 제철식품

구분	종류
과일	수박, 포도, 복숭아, 블루베리, 참외, 자두, 복분자
채소	가지, 감자, 고구마, 근대, 단호박, 대추, 도라지, 참나물, 옥수수, 열무, 오이, 토마토
해산물	갈치, 전복, 오징어

● 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