

2020년 건강한 12월 식단

일 자		1(화)	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주	인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	차조밥 굴국 소고기마늘중볶음 실근약채소무침 배추김치	참치채소비빔밥 스크램블에그 과일샐러드 양파피클	기장밥 복어묵국 돈육굴소스볶음 고구마조림 배추김치	흑미밥 배추맑은국 닭고기간장조림 매생이전 깍두기	짜장덮밥 레몬소스탕수육 청경채나물 깍두기
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주	기장밥 얼큰콩나물국 연양식불고기 양배추찜*쌈장 깍두기	백미밥 바지락된장국 코다리찜 감자채볶음 배추김치	소고기무밥 두부데리야끼조림 치커리사과무침 오이피클	차조밥 짬뽕국 돼지고기두루치기 시금치나물 깍두기	검정콩밥 호박익힌장국 고추잡채 골뱅이진미채무침 배추김치	흑미밥 들깨미역국 돈육완자전 유부우영잡채 배추김치
일 자	14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	수수밥 육개장 부추전 숙갓두부무침 배추김치	흑미밥 된장찌개 소불고기 청경채나물 깍두기	백미밥 치즈닭갈비 단호박범벅 유자청무피클	현미밥 버섯당면국 돈육된장주물럭 매콤어묵볶음 깍두기	기장밥 맑은홍합탕 삼치양념조림 오이무침 배추김치	달걀채소볶음밥 양상추샐러드 견과류멸치볶음 깍두기
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)성탄절	26(토)
4주	현미밥 부대찌개 베이컨양배추볶음 숙주나물무침 깍두기	백미밥 시래기된장국 소고기깻잎볶음 도토리묵무침 배추김치	오므라이스 치킨샐러드 연근조림 양배추피클	기장밥 소고기뭇국 가자미구이 김자반 깍두기	흑미밥 미역국 돼지갈비찜 브로콜리숙회 배추김치	잔치국수 군만두 미트볼조림 배추김치
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	31(목)	<p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.</p>	
5주	기장밥 모시조개탕 돈육달걀장조림 도라지유자청무침 배추김치	귀리밥 얼큰감자국 오징어우영볶음 파래무침 깍두기	백미밥 오리훈제*머스타드 애호박새우젓볶음 양파홍초절임	현미밥 매생이떡국 닭살파프리카볶음 콩나물무침 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 권장 섭취횟수

식품군	대표 식품(1인 1회 분량)	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취횟수	
			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)

● 12월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 귤, 유자, 석류
채소	무, 배추, 늙은호박, 연근, 단호박, 우엉, 연근
해산물	삼치, 명태, 꼬막, 굴, 파래, 매생이, 홍합, 미역

● 식품알레르기

▶ 식품알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군 내에서 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