

2021년 5월 건강한 식단

일 자	5/31(월)					1(토)
1주	취논이공밥 온도토리묵국 치즈떡갈비 머위들깨볶음 열무김치	인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>		저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴 입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.		해물덮밥 유부실파국 마카로니샐러드 단무지무침
일 자	3(월)			4(화)	5(수) _어버이날 저염 실천	6(목)
2주	귀리밥 감자고추장찌개 콩나물불고기 가지나물볶음 깍두기	보리밥 애호박맑은국 대구살조림 숙갓사과무침 배추김치	참치김치볶음밥 옥수수전 연근샐러드 유부초절임	병아리공밥 달걀부추국 미트볼피망볶음 콩자반 열무김치	녹두밥 김치국 소갈비찜 건새우마늘볶음 깍두기	수수밥 아욱국 단호박달걀비 양상추샐러드* 오리엔탈드레싱 배추김치
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	검정콩밥 동태찌개 만두강정 무생채 백김치	쌀밥 들깨우거지탕 소고기당면볶음 두릅숙회*초장 깍두기	갈릭새우덮밥 두부탕수 더덕채무침 비트무피클	고사리밥*양념장 미역미소국 오리마늘종볶음 고춧잎무침 동치미	울무밥 짬뽕국 두부구이 미역줄기볶음 배추김치	귀리밥 멸치국수 베이컨채소볶음 진미채무침 깍두기
일 자	17(월)	18(화)	19(수) _부처님오시날 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	현미밥 매콤어묵국 돼지고기푹찜 참외노각무침 백김치	흑미밥 배춧국 차돌박이구이 곤드레나물 깍두기	된장크림리조또 파슬리콩소메스프 케이준샐러드 토마토피클	보리밥 복어국 돈불고기파인애플볶음 아몬드멸치조림 배추김치	강낭콩밥 근대된장국 오징어볶음 참깨브로콜리무침 나박김치	차조밥 닭개장 고구마채전 청경채칠리볶음 깍두기
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
5주	울무밥 소고기무국 볶음우동 시금치스프램블에그 깍두기	녹두밥 콩나물김국 삼치엿장조림 미나리무침 배추김치	카레라이스 달걀땅콩소스냉채 새송이버섯볶음 오이피클	귀리밥 취나물된장국 소고기숙주볶음 파리고추조림 배추김치	쌀밥 닭볶음탕 두부푹무침 고구마순나물 백김치	수수밥 감자우심이국 갈치된장구이 도라지무침 깍두기

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,000
30-49세	2,500	1,900
50-64세	2,200	1,700

● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	식품군별 대표식품 ¹⁾	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 ²⁾	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 90g), 식빵* 3쪽(117g), 감자* 중 3개(467g), 고구마* 중 1개(233g), 시리얼* 1그릇(100g), 떡 1인분(150g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 소고기·돼지고기·닭고기 1접시(60g) 고등어·명태·조기 1토막(60g), 어묵(30g), 오징어·새우(80g) 달걀 중1개(60g), 두부 2조각(80g), 콩 2큰술(20g), 호두* 4.5알(33g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 나물 1접시(70g), 버섯 1접시(30g), 미역 1접시(생 30g), 김(2g) 배추김치·깍두기·열무김치·총각김치 1접시(40g)	15	8	8
과일류	과일류, 주스류 수박 1쪽 · 참외 중 1/2개 · 딸기 8개 (150g) 사과 중 1/2개 · 귤 중 1개 · 바나나 중 1개 (100g), 과일주스 1/2컵(100ml)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 치즈* 3.3장(67g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g) 마시는 요구르트 3/4컵(150g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유·참기름·들기름 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술 · 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	6	4

¹⁾ 식품군별 대표식품은 1회 분량의 열량에 해당하는 양을 기준으로 표기되었고 *는 2020년 한국인 영양소 섭취기준의 1회 섭취횟수의 양과는 상이 할 수 있음.

²⁾ 1일 권장 섭취 횟수는 성인필요량의 평균을 기준으로 남자 2,400Kcal, 여자 1,900Kcal을 기준으로 작성됨.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	토마토, 산딸기, 포도, 참외, 키위 등
채소	고구마순, 비름, 미나리, 고사리, 마늘종, 머위, 총각무, 고춧잎 등
해산물	다슬기, 오징어, 조기, 가자미, 임연수, 삼치 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, 잣
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 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어