

2021년 건강한 10월 식단

일 자				인천시구· 인천시구검단 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 줄이고 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.</p>					기장밥 콩나물국 고등어엿장조림 청경채겉절이 깍두기	보리밥 굴미역국 너비아니채소볶음 단호박튀김 배추김치
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토) 한글날	
2주	수수밥 물만두국 소불고기 양배추오이무침 깍두기	흑미밥 육개장 해물완자 명엽채볶음 배추김치	두부소보로덮밥 칠리새우 시금치나물 모듬피클	검정콩밥 김치찌개 데리야끼닭꼬치 브로콜리견과류볶음 배추김치	차조밥 온도토리묵국 돈육김치볶음 감자조림 깍두기	울무밥 누룽지탕 쭈꾸미볶음 애호박전 배추김치	
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)	
3주	곤약밥 꽃게된장국 매운떡갈비 우영곤약조림 깍두기	기장밥 고추장버섯찌개 임연수구이 방풍나물무침 배추김치	청포묵비빔밥 돈육강정 견과류멸치콩자반 유부초절임	현미밥 묵은지감자탕 채소달걀찜 시래기무침 깍두기	백미밥 순대국 메밀전병 달걀장조림 배추김치	보리밥 사골팟국 닭볶음탕 오이양파생채 고구마김치	
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)	
4주	현미밥 소고기무국 고추장닭다리구이 양배추무침 배추김치	울무밥 김치비지찌개 공치조림 미역줄기볶음 깍두기	참치채소볶음밥 등심돈까스 아보카도샐러드 모듬피클	수수밥 짬뽕국 게맛살튀김 늪은호박조림 배추김치	보리밥 우거지된장국 훈제오리부추무침 감자채볶음 깍두기	오므라이스 유부장국 단호박생선탕수&키위소스 치커리무침 배추김치	
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)	
5주	차조밥 김치수제비국 파리고추메추리알조림 팽이버섯전 깍두기	수수밥 된장찌개 고추장불고기 양배추*쌈장 배추김치	콩나물밥 닭안심구이 고구마단호박범벅 비트무절임	기장밥 감자버섯국 소세지떡강정 연근흑임자무침 깍두기	울무밥 선지해장국 가자미튀김 가지굴소스볶음 배추김치	백미밥 달걀파국 소갈비찜 미나리무생채 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	2,000
30-49세	2,500	1,900
50-64세	2,200	1,700

● 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), 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 요거르트 1/2컵(100g), 마시는 요거르트 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.

● 10월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 귤, 단감, 배, 석류, 대추
채소	마, 고구마, 무, 늙은호박, 연근
해산물	굴, 고등어, 콩치, 삼치, 광어

● 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 (요거르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등푸른생선 (콩치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어