

2021년 건강한 11월 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	백미밥 소고기버섯매운탕 전어구이 해초샐러드 깍두기	흑미밥 떡만둣국 오징어초무침 파프리카볶음 배추김치	무배추밥 두부구이*버섯소스 부추무침 양파초절임	보리밥 참치김치찌개 치킨너겟 단호박찜 깍두기	기장밥 달걀파국 매콤대패삼겹볶음 고추된장무침 배추김치	울무밥 황태미역국 소고기장조림 멸치볶음 깍두기
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	차조밥 배추된장국 돼지고기두루치기 콩자반 깍두기	현미밥 얼큰숙주국 닭봉구이 느타리볶음 배추김치	고막비빔밥 만두튀김 브로콜리숙회 유부초절임	수수밥 들깨무국 중화풍두부조림 콩나물맛살냉채 깍두기	검은콩밥 홍합탕 매운소갈비찜 감자샐러드 배추김치	녹두밥 매운순두부찌개 임연수구이 파리고추어묵조림 깍두기
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	귀리밥 낙지전골 토마토채소달걀찜 시금치나물 배추김치	울무밥 맑은감자국 오리로스구이 명엽채볶음 깍두기	소고기볶음밥 굴전 배추된장나물 비트무절임	렌틸콩밥 어묵국 고등어양념구이 양배추베이컨볶음 깍두기	백미밥 매운콩나물국 돼지고기짜장볶음 청경채무침 배추김치	차조밥1/2 카레우동 달걀튀김 우영채엿장조림 깍두기
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	기장밥 부대찌개 생선커들릿 고구마맛탕 배추김치	흑미밥 갈비탕 매추리알장조림 표고버섯볶음 깍두기	오므라이스 돼지고기연근조림 겨자냉채 오이피클	보리밥 청국장 오징어어묵볶음 배추전 깍두기	현미밥 육개장칼국수 떡갈비 애호박볶음 배추김치	수수밥 수제비국 두부숙회 다시마채무침 깍두기
일 자	29(월)	30(화)	<p>인천서구· 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management</p>			
5주	현미밥 짬뽕국 코다리간장조림 감자채볶음 깍두기	수수밥 팽이버섯장국 과일먹은닭항수 오이지무침 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.

● 11월 제철식품

구분	종류
과일	배, 사과, 귤, 키위
채소	갓, 우엉, 배추, 무, 시금치, 비트, 콜라비, 단호박
해산물	미역, 꼬막, 굴, 방어, 과메기, 도미

● 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 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어