2021년 건강한 12월 식단

일 자	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		1(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주			소고기소보로덮밥 닭볶음탕 단호박마전 양파초절임	현미밥 어묵국 돈사태떡조림 가지볶음 깍두기	보리밥 만둣국 삼치강정 취나물무침 배추김치	렌틸콩밥 김치찌개 새우살달걀찜 마늘종볶음 깍두기
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	기장밥 늙은호박된장찌개 훈제오리*머스타드 고추장멸치볶음 깍두기	수수밥 순두부국 주꾸미볶음 시금치나물 배추김치	베이컨마늘볶음밥 소고기찹스테이크 치커리유자무침 오이피클	율무밥 아욱국 가자미조림 무나물볶음 깍두기	차조밥 얼큰콩나물수제비 삼겹살구이 파채절임 배추김치	귀리밥 닭개장 동그랑땡 청포묵무침 깍두기
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	흑미밥 소고기뭇국 제육볶음 미나리나물 배추김치	수수밥 조랭이떡국 아귀찜 느타리버섯볶음 깍두기	중화풍볶음밥 메추리알장조림 고구마맛탕 사과샐러드*유자소스	차조밥 뼈해장국 참치달걀말이 컬리플라워숙회 깍두기	백미밥 감자고추장찌개 갈비산적구이 미역줄기볶음 배추김치	현미밥 콩가루배추국 소시지채소볶음 땅콩조림 깍두기
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	율무밥 짬뽕국 코다리찜 애호박볶음 배추김치	차조밥1/2 김치우동 레몬크림새우 오이맛살냉채 깍두기	굴영양밥 물만두 샐러리들깨볶음 유부초절임	수수밥 얼큰숙주탕 돈불고기파인애플볶음 상추양파겉절이 깍두기	현미밥 사골팟국 카레닭구이 옥수수콘샐러드 배추김치	보리밥 우거지순대국 소고기장조림 아삭이고추된장무침 깍두기
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	31(금)	인천서구· 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Childeren's Foodservice Management
5주	흑미밥 동태찌개 치킨너겟*칠리소스 숙주곤약볶음 배추김치	수수밥 버섯된장국 돼지고기수육 모듬채소쌈 배추겉절이	묵은지볶음밥 두부해물완자 웨지감자 비트절임	기장밥 온도토리묵국 고등어구이 사과부추무침 배추김치	현미밥 명란달걀국 소고기굴소스볶음 도라지생채 깍두기	

※ 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 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.

● 12월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 유자, 귤, 석류, 한라봉
채소	배추, 무, 늙은호박, 산마, 콜리플라워
해산물	굴, 홍합, 꼬막, 대하, 삼치, 명태, 아귀, 도미, 가리비, 광어, 과메기

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