2022년 3월 건강한 식단

일 자	인천서구검단·서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management	1(화)_삼일절	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주		귀리밥 다시마양파국 돼지고기칠리볶음 도라지무침 나박김치	뿌리채소영양밥*양념장 소고기고로케 봄동겉절이 저염깍두기	기장밥 순두부백탕 닭감자볶음 꽈리고추멸치찜 배추김치	쌀밥 달걀파국 돈육불고기 상추쌈*쌈장 채소스틱 깍두기	현미밥 애호박고추장국 소고기토마토조림 연근샐러드 배추김치
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천 _대통령선거	10(목)	11(금)	12(토)
2주	귀리밥 콩나물국 닭다리살허브구이 아삭이고추된장무침 배추김치	흑미밥 유부맑은국 레몬크림새우 브로콜리숙회*초장 깍두기	하이라이스 함박스테이크 오이생채 백김치 사과	율무밥 아욱된장국 동태조림 청포묵숙주무침 배추김치	차조밥 북엇국 고추장찜닭 시금치나물 동치미	검은콩밥 한방갈비탕 오징어초무침 고사리나물 배추김치
일 자	14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	귀리밥 미니우동 간장돼지불고기 더덕무침 배추김치	쌀밥 버섯찌개 육전 치커리무침 깍두기	마파두부덮밥 군만두 참나물무침 통배추겉절이 매실차	수수밥 콩가루배춧국 닭가슴살굴소스볶음 무생채 파김치	보리밥 소고기뭇국 훈제오리볶음 세발나물무침 배추김치	김치치즈볶음밥 미소된장국 돼지고기폭찹 미나리무침 깍두기
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	명란비빔밥 청경채맑은국 채소달걀말이 애호박나물 배추김치	율무밥 달래된장국 제육깻잎볶음 그린샐러드 깍두기	자장면 소고기찹쌀탕수육 가지무침 저염단무지 감귤주스	렌틸콩밥 부추맑은국 고등어생강구이 근대무침 배추김치	현미밥 두부된장찌개 마늘보쌈 과일샐러드 갓김치	쌀밥 콜리플라워미역국 팽이버섯소고기볶음 톳나물고추장무침 섞박지
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	31(목)		
5주	쌀밥 닭개장 옥수수콘참치전 상추냉이무침 배추김치	차조밥 크림스프 등심가스*소스 양상추샐러드 *오리엔탈드레싱 깍두기	귀리밥 삼삼한해물찜 두부우엉잡채 부추겉절이 백김치	흑미밥 봄동된장국 차돌박이콩나물볶음 진미채무침 섞박지		

[저염 실천]
한 끼는 국물과 김치류 섭취`를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.

[저염 메뉴]
나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다.
건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.

※ 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.

● 3월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉, 사과, 배, 토마토 등
채소	우엉, 달래, 냉이, 쑥갓, 봄동, 양배추 등
해산물	꼬막, 바지락, 삼치, 명태, 가자미, 전복, 홍합 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