

2022년 4월 건강한 식단

일 자	인천서구검단·서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>				1(금)	2(토)
1주					[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취'를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴 입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.	수수밥 건새우아욱국 가자미양념찜 알감자조림 깍두기
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토)
2주	팔밥 무채국 연양식소불고기 시금치나물 배추김치	보리밥 들깨미역국 닭가슴살피망볶음 도라지무침 깍두기	주꾸미덮밥 브로콜리튀김 미나리나물 배추김치	현미밥 돈육김치찌개 치즈달걀말이 돌나물흑임자무침 성주참외동치미	차조밥 콩비지찌개 소고기장조림 단호박찜 백김치	사골칼국수 울무밥(소량) 해물파전 양파간장절임 배추겉절이
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	검은콩밥 감자용심이국 대구살조림 세발나물무침 썬박지	녹두밥 매콤콩나물국 소고기당면볶음 두릅숙회*초장 배추김치	귀리밥 훈제오리볶음 감자채양파볶음 파리고추멸치조림 깍두기 사과	차조밥 썬갠어묵탕 간통새우 가지나물 깍두기	쌀밥 달래된장국 닭갈비 도토리묵무침 배추김치	돈육굴소스볶음밥 토마토카프라제 소떡소떡 배추김치
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	차조밥 매생이국 LA갈비구이 상추쌈*쌈장 배추김치	울무밥 조랭이떡미역국 오징어볶음 비름나물 깍두기	소고기카레라이스 꽃맛살채소무침 청경채나물 배추김치	쌀밥 부추된장국 닭가슴살양파볶음 견과류조림 깍두기	보리밥 모시조개탕 돈수육&해물냉채 치커리무침 배추김치	현미밥 부대찌개 두부간장조림 마늘종볶음 썬박지
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	보리밥 냉이콩가루된장국 고등어레몬구이 오이파프리카새콤무침 깍두기	쌀밥 황태맑은국 돼지불고기 양파실파무침 나박김치	차조밥 허브닭날개구이 참나물무침 양상추샐러드 *발사믹드레싱 배추김치	강낭콩밥 유부된장국 매콤소사태찜 우영조림 배추김치	현미밥 고추장찌개 오리고기무쌈말이 아삭고추된장무침 배추김치	울무밥 더덕깨탕 돈육마늘볶음 머위순나물 썬박지

※ 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.

● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 사과, 참외 등
채소	상추, 썩갠, 달래, 마늘, 마늘종, 미나리, 호박, 냉이, 비름, 취나물 등
해산물	쭈꾸미, 바지락, 고등어, 삼치, 가지미, 임연수 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