

2022년 5월 건강한 식단

인천서구검단
서구 어린이
급식관리
지원센터

Center for Children's Foodservice Management

[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.

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 저염 실천	5(목)_어린이날	6(금)	7(토)
1주	차조밥 어묵국 돈육애호박볶음 두릅전*양념장 배추김치	백미밥 조갯살된장국 만두탕수 시래기나물 배추김치	마파두부덮밥 베이컨스크램블 취나물볶음 진미채무침 깍두기	백미밥 감자양파국 견과류문어떡갈비 참나물무침 배추김치	수수밥 참치김치찌개 훈제오리구이 부추나물 깍두기	기장밥 콩가루배춧국 순대*양념소금 콩나물당근무침 깍두기
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	기장밥 숙갓무맑은국 닭강정 고춧잎무침 배추김치	수수밥 콩나물국 새우살계첩볶음 가지찜*양념장 깍두기	김치볶음밥 돼지불고기 곤드레나물 상추*쌈장 깍두기	백미밥 두부새우젓국 소고기장조림 브로콜리초회 배추김치	흑미밥 된장찌개 주꾸미볶음 청경채나물 배추김치	차조밥 닭곰탕 불어묵볶음 잔멸치건과류조림 깍두기
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	차조밥 순두부찌개 임연수구이 애호박전 깍두기	렌틸콩밥 봄동맑은국 닭봉조림 오이샐러드 *요거트드레싱 깍두기	갈릭볶음밥 포두부채소잡채 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 아욱된장국 돈육채소볶음 옥수수콘치즈구이 배추김치	잡쌀현미밥 감자국 치즈달걀말이 뱅어포조림 배추김치	완두콩밥 소고기탕국 미트볼채소조림 돌나물무침 깍두기
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	기장밥 김치국 소고기버섯볶음 비름나물초무침 깍두기	백미밥 바지락미역국 닭볶음탕 깻잎순나물 배추김치	새우살자장덮밥 고추잡채*꽃빵 춘권튀김 단무지무침 배추김치	수수밥 양송이된장국 갈치구이 청포묵김무침 배추김치	차조밥 애호박맑은국 함박스테이크 누룽지상추샐러드 *유자드레싱 깍두기	흑미밥 복쌈국 파리고추매추리알조림 숙주나물 배추김치
일 자	30(월)	31(화)				
5주	층무김밥 오징어볶음 미나리나물 무말랭이 배추김치	백미밥 하얀짬뽕국 돼지고기브로콜리볶음 참나물무침 배추김치				

※ 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.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	키위, 참외, 포도 등
채소	상추, 썩갠, 마늘, 마늘줄, 미나리, 호박, 비름, 고사리, 머위, 완두콩, 부추, 오이, 가지, 깻잎, 느타리버섯 등
해산물	주꾸미, 다슬기, 멸치, 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