

2022년 7월 건강한 식단

일 자				1(금)	2(토)	
1주	<p>인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small></p>			<p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.</p>	<p>기장밥 배추된장국 고추잡채*꽃빵 깻잎순볶음 깍두기</p>	<p>수수밥 오징어묵국 안동찜닭 고구마순나물 배추김치</p>
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토)
2주	<p>흑미밥 들깨호박익국 소고기육전 파채절임 배추김치</p>	<p>백미밥 유부버섯국 콩나물불고기 양배추쌈*쌈장 깍두기</p>	<p>카레크림두부면파스타 양파링튀김 시저샐러드 모듬피클</p>	<p>참쌀밥 아욱된장국 고등어데리야끼조림 감자전 깍두기</p>	<p>보리밥 오이냉국 마늘보쌈 사과상추무침 배추김치</p>	<p>콩나물밥*양념장 순두부찌개 떡갈비 김구이 배추김치</p>
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)-초복
3주	<p>기장밥 어묵국 소고기마늘종볶음 실곤약채소무침 배추김치</p>	<p>수수밥 돈육김치찌개 두부햄구이 애호박나물 깍두기</p>	<p>게살볶음밥 버섯탕수 알감자조림 콘샐러드</p>	<p>흑미밥 우무냉콩국 맥적구이 미나리초무침 깍두기</p>	<p>백미밥 팽이장국 동태살채소말이 오이고추된장무침 배추김치</p>	<p>참쌀밥 반계탕 김치전 수박화채 깍두기</p>
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	<p>현미밥 된장찌개 돼지갈비찜 미역줄기볶음 배추김치</p>	<p>기장밥 부대찌개 가지미무조림 숙주나물 깍두기</p>	<p>메밀비빔국수 김가루주먹밥 닭봉구이 과일샐러드</p>	<p>수수밥 설렁탕*소면 순대채소볶음 짜리고추멸치조림 깍두기</p>	<p>흑미밥 고추장찌개 훈제오리구이 무쌈말이 배추김치</p>	<p>백미밥 달걀국 두부간pong기 열무나물 배추김치</p>
일 자	25(월)	26(화)-중복	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	<p>강낭콩밥 맑은육개국 삼치엿장구이 진미채조림 배추김치</p>	<p>현미밥 삼계탕 우영조림 부추무침 깍두기</p>	<p>참치채소비빔밥 버터새우구이 단호박견과류샐러드 오이피클</p>	<p>기장밥 뼈해장국 소세지달걀부침 노각무침 배추김치</p>	<p>수수밥 콩나물국 치즈닭갈비 청포묵무침 깍두기</p>	<p>흑미밥 청국장찌개 소불고기 가지나물 배추김치</p>

※ 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.

● 7월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두 등
채소	옥수수, 감자, 도라지 등
해산물	갈치, 전복, 장어, 민어, 메기 등

● 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