

2022년 8월 건강한 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	5(목)	5(금)	6(토)
1주	수수밥 어묵국 소고기채소말이 브로콜리초무침 배추김치	흑미밥 만둣국 닭강정 애호박나물 깍두기	해물볶음우동 게살고로케 파프리카샐러드 모듬피클	백미밥 오이냉국 코다리조림 햄감자채볶음 배추김치	현미밥 참치김치찌개 달걀토마토볶음 우영조림 깍두기	기장밥 된장찌개 삼겹살구이 쫄면채소무침 배추김치
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	보리밥 부대찌개 동그랑땡 견과류멸치볶음 깍두기	수수밥 콩나물국 고등어무조림 근대된장무침 배추김치	돼지고기숙주덮밥 메밀전 토마토샐러드 양파초절임	흑미밥 들깨버섯국 묵은지찜닭 콩자반 배추김치	백미밥 곰탕 오징어볶음 가지나물 깍두기	현미밥 감자수제비국 청경채소고기볶음 상추겉절이 배추김치
일 자	15(월)-광복절(말복)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	기장밥 초계국수 두부양념구이 부추양파무침 깍두기	참쌀밥 사골떡국 미트볼채소조림 청포묵무침 배추김치	오므라이스 새우튀김 푸실리샐러드 모듬피클	수수밥 애호박된장국 오리주물럭볶음 달걀찜 배추김치	흑미밥 순두부찌개 레몬등갈비구이 실채볶음 깍두기	백미밥 미역국 갈치구이 알감자조림 배추김치
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	현미밥 콩비지찌개 해물완자전 참나물무침 배추김치	기장밥 황태국 제육볶음 느타리버섯나물 깍두기	알리오올리오 함박스테이크 아보카도수란샐러드 모듬피클	보리밥 감자탕 삼치데리야끼조림 미역줄기볶음 깍두기	수수밥 바지락맑은국 소불고기 맛살겨자채무침 배추김치	흑미밥 닭개장 갈비만두구이 연근조림 깍두기
일 자	29(월)	30(화)	31(수) 저염 실천	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		인천서구 · 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>
5주	기장밥 크림스프 돈까스*소스 양배추샐러드 깍두기	현미밥 감자새우젓국 우삼겹숙주볶음 명엽채볶음 배추김치	열무비빔밥 궁중떡볶이 과일샐러드 양파초절임			

※ 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.

● 8월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 수박, 참외, 자두, 포도, 복숭아
채소	옥수수, 열무, 가지, 감자, 고구마, 도라지, 참나물, 근대
해산물	전복, 오징어, 갈치

● 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