

2022년 9월 건강한 식단

일 자				1(목)	2(금)	3(토)	
1주	인천서구 · 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>			[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.	보리밥 청국장찌개 닭안심조림 오이무침 배추김치	백미밥 유부맑은국 춘장돈육볶음 춘권튀김 파김치	수수밥 모시조개탕 오리불고기 무쌈채소말이 배추김치
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금)추석연휴	10(토)추석연휴	
2주	기장밥 건새우된장국 낙지볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 명란젓국 제육볶음 견과류멸치볶음 깍두기	볶음우동 김말이튀김 퀴노아닭가슴살샐러드 저염단무지	현미밥 고등어김치찌개 두부달걀전 파리고추찜 깍두기	보리밥 달걀국 청경채소고기볶음 도라지생채무침 배추김치	백미밥 토란탕 모듬전 고사리나물 배추김치	
일 자	12(월)대체공휴일	13(화)	14(수) 저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)	
3주	수수밥 들깨미역국 로제찜닭 도토리묵무침 배추김치	기장밥 육개장 삼치구이 어묵볶음 깍두기	참치채소비빔밥 대하소금구이 콘샐러드 양파초절임	보리밥 뼈해장국 동그랑땡 느타리버섯나물 깍두기	현미밥 백짬뽕탕 칠리새우 가지나물 배추김치	흑미밥 옥수수스프 소고기푹찜스테이크 푸시리샐러드 깍두기	
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)	
4주	백미밥 고추장찌개 굴전 참나물무침 깍두기	현미밥 근대된장국 돼지갈비구이 치커리사과무침 배추김치	샐러드파스타 크로와상샌드위치 해쉬브라운튀김 비트무피클	수수밥 복어국 소시지채소케찹볶음 진미채조림 배추김치	기장밥 묵은지밀피유나베 치킨까스 양배추샐러드 깍두기	보리밥 설렁탕*소면 코다리조림 연두부*양념장 배추김치	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)	
5주	기장밥 오징어묵국 소불고기 시금치나물 배추김치	수수밥 순두부찌개 갈치조림 콩자반 깍두기	보리비빔밥 맛살미역줄기전 달걀말이 양파초절임	현미밥 꽃게탕 돈육곤약장조림 김구이 배추김치	백미밥 만둣국 닭튀김*파채무침 감자조림 깍두기	흑미밥 얼큰콩나물국 마늘보쌈 쌈채소*쌈장 배추김치	

※ 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 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.

● 9월 제철식품

구분	종류
과일	배, 사과, 포도, 석류, 감, 무화과
채소	고구마, 토란, 느타리버섯, 표고버섯, 감자
해산물	꽃게, 굴, 고등어, 대하

● 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 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등푸른생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어