

2022년 10월 건강한 식단

일 자	3(월)-개천절	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
1주	백미밥 애호박젓국 연양식불고기 숙주나물 배추김치	현미밥 부대찌개 달걀말이 감자채볶음 깍두기	돼지고기포두부파스타 오징어튀김 고구마범벅 모듬피클	수수밥 배추된장국 칠리새우 청포묵무침 깍두기	기장밥 콩비지찌개 버섯전 시금치무침 배추김치	흑미밥 어묵탕 고추잡채*꽃빵 오이무침 배추김치
일 자	10(월)-대체공휴일	11(화)	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
2주	보리밥 맑은된장국 묵은지공치조림 브로콜리숙회*초장 깍두기	렌틸콩밥 동태탕 데리야끼닭꼬치 양배추나물 배추김치	오므라이스 미트볼조림 군만두 저염단무지	백미밥 미역국 LA갈비구이 쫄면채소무침 깍두기	현미밥 수제비국 단호박떡갈비 무생채 배추김치	수수밥 감자탕 메추리알조림 맛살겨자무침 깍두기
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
3주	기장밥 고추장버섯찌개 두부조림 명엽채볶음 깍두기	흑미밥 얼큰소고기대파국 닭볶음탕 견과류멸치볶음 배추김치	알리오올리오 치즈토마토가지구이 프렌치토스트 비트무피클	보리밥 참치김치찌개 고등어구이 미나리무침 깍두기	백미밥 달걀순두부국 낙지볶음 콩나물무침 배추김치	현미밥 유부맑은국 치즈돈가스 과일샐러드 배추김치
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
4주	수수밥 된장찌개 소고기푹찜 청경채겉절이 깍두기	기장밥 오징어묵국 소세지구이 연근조림 배추김치	파인애플볶음밥 치즈스틱 아보카도샐러드 양파초절임	흑미밥 바지락갈국수 더덕양념구이 방풍나물무침 깍두기	보리밥 버섯들깨탕 동파육 고춧잎나물 배추김치	백미밥 온도토리묵국 콩나물해물찜 시래기무침 깍두기
일 자	31(월)	<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>				10/1(토)
5주	현미밥 순댓국 메밀전병 부추무침 깍두기					<p>인천서구 · 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management</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.

● 10월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 귤, 단감, 배, 석류, 대추
채소	마, 고구마, 무, 늙은호박, 연근
해산물	굴, 고등어, 콩치, 삼치, 광어

● 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 (콩치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어