

# 2022년 11월 건강한 식단

일 자		1(화)	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)	
1주	<b>인천서구 · 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터</b> <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	기장밥 닭곰탕 볼어묵조림 부추무침 배추김치	들기름막국수 감자전 파프리카샐러드 양파초절임	흑미밥 돈등뼈해장국 온두부*볶음김치 새송이버섯나물 깍두기	보리밥 감자국 제육볶음 양배추쌈*쌈장 배추김치	백미밥 고추장찌개 전어구이 시금치무침 배추김치	
일 자		7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주		현미밥 얼갈이배추된장국 미트볼청경채볶음 양념깻잎지 깍두기	수수밥 순두부찌개 삼치무조림 치커리사과무침 배추김치	새우카레빠에야 닭봉구이 단호박샐러드 모듬피클	기장밥 복엇국 백순대볶음 연근조림 깍두기	백미밥 팜뽕국 탕수육 콩나물맛살냉채 배추김치	수수밥 굴미역국 함박스테이크 마카로니콘샐러드 배추김치
일 자		14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주		고구마밥 설렁탕 주꾸미볶음 무쌈말이 배추김치	현미밥 돈육김치찌개 잡채 가지굴소스볶음 깍두기	황금팽이버섯국수 소떡소떡 시저샐러드 비트무피클	수수밥 유부숙갓국 생선까스*타르타르소스 미나리무침 배추김치	흑미밥 만둣국 코다리조림 우영들깨무침 깍두기	김가루주먹밥 어묵국 로제떡볶이 납작만두 단무지
일 자		21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주		기장밥 들깨버섯탕 훈제오리*머스타드소스 애호박나물 깍두기	백미밥 달걀국 고추장삼겹살구이 콩자반 배추김치	오징어덮밥 양파튀김 천사채샐러드 저염단무지	수수밥 동태탕 두부완자전 청포묵무침 깍두기	현미밥 콩나물국 <b>파리고추담강정</b> 세발나물 배추김치	보리밥 소고기묵국 고등어데리야끼구이 견과류잔멸치볶음 깍두기
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	<b>[저염 실천]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.  <b>[저염 메뉴]</b> 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.			
5주	흑미밥 된장찌개 돈까스*소스 오이지무침 배추김치	기장밥 얼큰수제비국 차돌숙주볶음 브로콜리숙회*초장 깍두기	꼬막비빔밥 김말이튀김 양상추흑임자샐러드 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.

## ● 11월 제철식품

구분	종류
과일	배, 사과, 귤, 키위
채소	갓, 우엉, 배추, 무, 시금치, 비트, 콜라비, 단호박
해산물	미역, 꼬막, 굴, 방어, 과메기, 도미

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