

# 2022년 12월 건강한 식단

일 자				1(목)	2(금)	3(토)	
1주	<b>인천서구 · 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터</b> <small>Center for Children's Foodservice Management</small>			<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.	고구마밥 홍합탕 버섯탕수육 가지나물 깍두기	백미밥 사골만둣국 삼치구이 청경채나물 배추김치	수수밥 육개장 달걀장조림 탕평채 깍두기
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금)	10(토)	
2주	현미밥 김치어묵국 마늘보쌈 쌈채소*쌈장 무말랭이김치	보리밥 시래기된장국 임연수고추장조림 연근들깨무침 배추김치	봉골레파스타 닭가슴살스테이크 과일샐러드 모듬피클	흑미밥 온토리묵국 제육볶음 아삭이고추된장무침 배추김치	기장밥 갈비탕 두부강정 콩나물무침 깍두기	콩밥 순두부달걀국 함박스테이크 브로콜리맛살무침 배추김치	
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)	
3주	백미밥 건새우근대된장국 우삼겹숙주볶음 옥수수콘샐러드 배추김치	수수밥 얼큰복엇국 치킨가스*소스 미나리초무침 깍두기	타이거새우현미볶음밥 갈비만두 아보카도샐러드 양파초절임	보리밥 들깨버섯탕 떡갈비구이 감자채볶음 깍두기	흑미밥 고추장찌개 소고기열무볶음 파리고추멸치조림 배추김치	현미밥 매생이굴국 목은지등갈비찜 애호박나물 깍두기	
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)	
4주	기장밥 부대찌개 동태전 연두부*오리엔탈소스 깍두기	백미밥 설렁탕 오리주물럭 파프리카쌈무말이 배추김치	카레우동 새우튀김 치커리유자무침 저염단무지	수수밥 동지팔죽 오징어볶음 우영조림 배추김치	현미밥 참치김치찌개 달걀찜 진미채무침 깍두기	보리밥 양파토마토스튜 소고기찜스테이크 파인애플양상추샐러드 모듬피클	
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)	
5주	흑미밥 콩나물국 돈사태떡조림 미역줄기볶음 배추김치	기장밥 차돌된장국 아구찜 파래전 깍두기	게살볶음밥 동그랑땡 시저샐러드 양파초절임	백미밥 나가사끼짬뽕국 레몬크림새우 해파리냉채 깍두기	수수밥 두부전국찌개 치즈닭갈비 무생채 배추김치	현미밥 뼈해장국 버섯불고기 김부각 깍두기	

※ 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.

## ● 12월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 귤, 유자, 석류
채소	무, 배추, 늙은호박, 연근, 단호박, 우엉, 연근
해산물	삼치, 명태, 꼬막, 굴, 파래, 매생이, 홍합, 미역

## ● 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