

2023년 7월 건강한 식단

일 자						1(토)	
1주	<p>인천서구 · 인천서구검단 어린이 · 사회복지 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management</p>					<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>	<p>차조밥 김치우동 새우튀김 애호박볶음 배추김치</p>
일 자	3(월)	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)	
2주	<p>수수밥 얼큰육개장 <u>생선까스&타르타르소스</u> 알감자조림 배추김치</p>	<p>렌틸콩밥 유채된장국 소불고기 달걀찜 배추김치</p>	<p>소보로비빔밥 두부강정 해초무침 콘샐러드</p>	<p>현미밥 복어달걀국 돈육청경채불고기 고구마맛탕 배추김치</p>	<p>흑미밥 청국장찌개 닭살굴소스볶음 도라지무침 열무김치</p>	<p>백미밥 사골왕만두국 파채너비아니구이 무말랭이무침 배추김치/떡볶음</p>	
일 자	10(월)	11(화)-초복	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)	
3주	<p>차조밥 바지락미역국 불맛제육볶음 볼어묵볶음 배추김치</p>	<p>흑미밥 한방삼계탕 도토리묵상추무침 채소스틱&쌈장 수박 깍두기</p>	<p>토마토비빔국수 메밀전병구이 <u>브로콜리견과류볶음</u> 적채무피클</p>	<p>백미밥 시금치된장국 고등어무조림 매콤콩나물무침 배추김치</p>	<p>기장밥 소고기묵국 고추잡채*꽃빵 가지무침 배추김치</p>	<p>렌틸콩밥 부대찌개 동그랑땡전*초간장 진미채채소무침 배추김치</p>	
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)-중복	22(토)	
4주	<p>백미밥 오징어묵국 짜장돈불고기 고구마순나물 배추김치</p>	<p>현미밥 크림스프 치즈함박스테이크 망고샐러드 배추김치</p>	<p>달걀볶음밥 채소튀김 단호박꿀찜 노각새콤무침</p>	<p>기장밥 순두부찌개 소고기숙주볶음 상추겉절이 배추김치</p>	<p>녹두닭죽 김치전 부추무침 수박화채 석박지</p>	<p>차조밥 동태매운탕 베이컨채소볶음 김말이튀김 배추김치</p>	
일 자	24(월)	25(화)	26(수) 저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)	
5주	<p>렌틸콩밥 돈육김치찌개 가자미구이 미역줄기볶음 배추김치</p>	<p>기장밥 어묵국 매콤돈사태조림 멸치견과류볶음 배추김치</p>	<p>투움바파스타 버섯탕수 감자채볶음 오이피클</p>	<p>차조밥 우동국물 돈가스&소스 쫄면무침 배추김치</p>	<p>카레라이스 <u>단호박배추된장국</u> 떡갈비데리야끼조림 단무지무침 배추김치/요구르트</p>	<p>흑미밥 콩나물냉국 매콤닭볶음탕 무생채무침 배추김치</p>	

※ 본 식단은 인천서구 및 인천서구검단 어린이 · 사회복지급식관리지원센터가 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.

● 7월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두 등
채소	옥수수, 감자, 도라지 등
해산물	갈치, 전복, 장어, 민어, 메기 등

● 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