

2023년 10월 건강한 식단

일 자	2(월)-임시공휴일	3(화)-개천절	4(수) 저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	기장밥 아욱국 코다리무조림 도토리묵김치무침 열무김치	백미밥 소고기샤브국 너비아니&파채무침 감자채볶음 배추김치	달걀볶음밥 연두부*저염유자소스 리코타치즈샐러드 양파초절임	흑미밥 옥수수스프 순살돈까스&소스 토마토스파게티 배추김치	차조밥 황태미역국 간장찜닭 오이무침 배추김치	렌틸콩밥1/2 돈육김치국 새우까스*머스터드소스 연근조림 열무김치
일 자	9(월)-한글날	10(화)	11(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	수수밥1/2 잔치국수 오징어초무침 새송이브로콜리볶음 배추겉절이	흑미밥 열무된장국 닭볶음탕 고구마순볶음 배추김치	참나물페스토파스타 프렌치토스트 과일샐러드 비트무피클	백미밥 고추장찌개 임연수구이 무생채 배추김치	현미밥 어묵국 제육볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	기장밥 감자탕 메추리알곤약조림 매콤콩나물무침 깍두기
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	카레라이스 유부우동국 순살치킨*소스 요구르트 배추김치	현미밥 부대찌개 소고기푹찜 청경채겉절이 알타리김치	오므라이스 새우까스 고구마범벅 저염단무지	기장밥 순댓국 메밀전병구이 부추양파무침 깍두기	흑미밥 순두부백탕 매콤오징어볶음 느타리버섯볶음 배추김치	차조밥 근대된장국 가자미구이 도라지초무침 배추김치
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	차조밥 복어달걀국 돈육고추잡채*꽃빵 맛살겨자무침 배추김치	백미밥 시금치된장국 시래기닭조림 숙주무침 배추김치	새싹비빔밥 떡갈비구이 치커리사과샐러드 우무묵무침	현미밥 얼큰육개장 순대볶음 어묵채소볶음 배추김치	기장밥 배추된장국 고등어구이 쫄면무침 깍두기	흑미밥 수제비국 소고기장조림 고구마맛탕 배추김치
일 자	30(월)	31(화)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않으므로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.			인천서구 · 인천서구검단 어린이 · 사회복지 급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management
5주	짜장덮밥 짬뽕국 꿔바로우*소스 짜사이무침 배추김치	렌틸콩밥 열큰꽃게탕 두부조림 명엽채볶음 배추김치				

※ 본 식단은 인천서구 및 인천서구검단 어린이 급식관리지원센터가 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