

# 2023년 11월 건강한 식단

일 자			1(수)	2(목)	3(금)	4(토)
1주	<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>		새싹비빔밥 양파링튀김 도라지새콤무침 과일샐러드	흑미밥 근대된장국 간장찜닭 도토리묵무침 배추김치	백미밥 건새우달걀국 짜장제육볶음 매콤볼어묵조림 배추김치	수수밥 얼큰동태탕 메밀전병 마늘쫄무침 배추김치
일 자	6(월)	7(화)	8(수)	9(목)	10(금)	11(토)
2주	보리밥 청국장찌개 매콤오징어볶음 잡채 배추김치	차조밥 참치김치찌개 <b>소고기채소불고기</b> 마카로니콘샐러드 깍두기	꼬막비빔밥 포두부굴소스볶음 치커리사과무침 저염단무지	렌틸콩밥 아욱국 고추장삼겹살구이 알배추*쌈장 배추김치	흑미밥1/2 크림스프 돈까스*소스 스파게티 배추김치	백미밥 달콤탕 비엔나피망볶음 부추겉절이 배추김치
일 자	13(월)	14(화)	15(수)	16(목)	17(금)	18(토)
3주	현미밥 돈등뼈해장국 온두부*양념장 새송이버섯볶음 알타리김치	백미밥 부대찌개 고등어데리야끼구이 쫄면무침 배추김치	알리오올리오 김말이튀김 양상추흑임자샐러드 비트무피클	보리밥 <b>황태미역국</b> 오리채소볶음*소스 무쌈 배추김치	수수밥 감자국 차돌숙주볶음 고구마순볶음 배추김치	기장밥 유부된장국 새우까스*칠리소스 시금치무침 배추김치
일 자	20(월)	21(화)	22(수)	23(목)	24(금)	25(토)
4주	보리밥 바지락묵국 닭볶음탕 콩나물무침 배추김치	수수밥 호박새우젓국 주꾸미볶음 청포묵김가루무침 깍두기	새싹비빔밥 <del>연두부*저염오리엔탈소스</del> 옛날소시지전 모듬피클	흑미밥 사골버섯국 소고기장조림 견과류멸치볶음 배추김치	렌틸콩밥 고추장찌개 전어구이 유부냉채 배추김치	백미밥 어묵국 함박스테이크 미나리무생채 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수)	30(목)	<p><b>인천서구 · 인천서구검단 어린이 · 사회복지급식관리지원센터</b></p> <p>Center for Children's Foodservice Management</p>	
5주	흑미밥 건새우아욱국 제육김치볶음 상추겉절이 <b>콜라비깍두기</b>	백미밥1/2 순댓국*소면 두부조림 진미채무침 배추김치	들기름막국수 베이컨볶음 단호박샐러드 양파초절임	수수밥 감자수제비국 닭갈비 브로콜리맛살볶음 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.

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