

# 2024년 5월 건강한 식단

인천서구검단·  
서구어린이  
급식관리  
지원센터

Center for Children's Foodservice Management

**[ 저염 실천 ]**

한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.

**[ 저염 메뉴 ]**

나트륨을 줄인 **저염 메뉴**입니다.

건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.

일 자			1(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주			오므라이스 미니함박스테이크 *브라운소스 그린샐러드 *키워드레싱 수제피클	차조밥 돼지고기감자찌개 공치구이 시금치나물 배추김치	찹쌀현미밥 근대된장국 소고기달걀장조림 진미채채소무침 배추김치	미니보리밥 얼무김치 삼색수제비 너비아니구이 무생채
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	백미밥 콩나물국 주꾸미미나리볶음 메추리알조림 배추김치	찹쌀현미밥 설렁탕 새우부추장떡 두릅숙회*초장 깍두기	소불고기덮밥 소라살양배추무침 양파절임 마시는 요구르트	기장밥 아욱된장국 닭살피망볶음 파래김자반 배추김치	수수밥 어묵썩갓국 <b>단호박제육볶음</b> 상추쌈*쌈장 배추김치	소고기카레라이스 유부김치국 고로케튀김*케첩 단무지무침
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	흑미밥 모듬해물탕 햄달걀부침 치커리사과무침 배추김치	수수밥 소고기버섯탕 두부양념조림 감자채볶음 배추김치	비빔막국수 베이컨주먹밥 찐만두*간장소스 방울토마토	찹쌀현미밥 달걀파국 훈제오리구이 오이부추무침 배추김치	차조밥 닭살미역국 동태무조림 탕평채무침 배추김치	흑미밥 부대찌개 <b>채소프리타타</b> 깻잎나물볶음 깍두기
일 자	20(월)	21(화)	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	수수밥 홍합맑은탕 로제찜닭 건새우마늘종볶음 배추김치	흑미밥 등뼈감자탕 등그랑땡전 도라지생채 깍두기	곤드레나물밥*양념장 새우튀김* 타르타르소스 매운락교무침 시원한 화채	차조밥 꽃게된장찌개 삼겹살버섯구이 오이당근스틱*쌈장 배추김치	기장밥 순두부찌개 삼치구이 도토리묵무침 배추김치	수수밥 복어콩나물국 <b>떡갈비찜</b> 호박볶음 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	31(금)	
5주	백미밥 고기김치찌개 고사리두부스테이크 참깨브로콜리무침 얼무김치	찹쌀현미밥 대구미나리탕 소고기배추말이쌈 취나물무침 부추겉절이	참치김치볶음밥 *달걀후라이 양념꼬치어묵 옥수수콘샐러드	흑미밥 사골육개장 맛살팽이버섯전 감자파리고추조림 석박지	수수밥 시래기된장국 달걀비고구마볶음 가지무침 배추김치	

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이·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 권장섭취

식품군	식품군별 대표식품(1인 1회 분량) <sup>1)</sup>	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 <sup>2)</sup>	
			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 요구르트 1/2컵(100g) 마시는 요구르트 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

<sup>1)</sup> 식품군별 대표식품은 1회 분량의 열량에 해당하는 양을 기준으로 표기되었고 \*는 2020년 한국인 영양소 섭취기준의 1회 섭취횟수의 양과는 상이 할 수 있음.

<sup>2)</sup> 1일 권장 섭취 횟수는 성인필요량의 평균을 기준으로 남자 2,400Kcal, 여자 1,900Kcal을 기준으로 작성됨.  
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준.

## ● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	키위, 토마토, 참외, 매실 등
채소	두릅, 취나물, 마늘종 등
해산물	다슬기, 참다랑어, 키조개, 소라 등

## ● 식품알레르기

▶ 알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군에서 대체하여 섭취하시기 바랍니다.

구분	식품 알레르기를 유발하기 쉬운 식품의 예
곡류	메밀, 밀 (빵, 과자, 국수)
두류	대두 (두유, 두부)
견과류	땅콩, 호두, 잣
과일류	복숭아, 수박, 참외, 자두
채소류	토마토
육류, 난류	돼지고기, 닭고기, 소고기, 달걀 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요구르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어