

2024년 7월 건강한 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	기장밥 콩나물국 닭볶음탕 무생채무침 배추김치	백미밥 감자양파국 삼치구이 쫄면무침 배추김치	알리오올리오 버섯탕수 미나리숙주무침 그린샐러드	차조밥 삼색수제비국 소고기채소불고기 도라지무침 배추김치	흑미밥 미소된장국 카레라이스 새우튀김 배추김치	렌틸콩밥 꽃게탕 마파두부 에그스크램블 배추김치
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	백미밥 부대찌개&라면사리 소고기장조림 브로콜리맛살볶음 열무김치	차조밥 육개장 닭가슴살채소볶음 곤약잡채 배추김치	파인애플볶음밥 유부냉채 뿌리채소맛탕 오이새콤무침	흑미밥 동태매운탕 소시지피망볶음 알감자조림 배추김치	기장밥 달걀팻국 돼지고기시래기찜 느타리청경채볶음 배추김치	김밥 우동국물 모듬튀김 떡볶이 단무지무침
일 자	15(월)-초복	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	흑미밥 전복삼계탕 부추전 채소스틱&쌈장 수박 석박지	백미밥 바지락미역국 제육볶음 불어묵채소볶음 배추김치	차돌들기름국수 두부커틀릿 버섯볶음 무피클	기장밥 호박새우젓국 소고기숙주볶음 청경채무침 배추김치	현미밥 고추장찌개 오징어리야게&칠리소스 멸치마늘종볶음 배추김치	차조밥 잔치국수 납작만두&채소무침 감자채볶음 배추겉절이
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)-중복	26(금)	27(토)
4주	렌틸콩밥 돈육김치찌개 가자미구이 청포묵김가루무침 배추김치	차조밥 사골만둣국 파채너비아니구이 무말랭이무침 배추김치 과일주스	새싹비빔밥 가지튀김 해초무침 생과일샐러드	현미밥 닭곰탕 오징어초무침 어묵볶음 수박화채 깍두기	기장밥 복어해장국 고추잡채&꽃빵 매콤순대볶음 배추김치	짜장덮밥 나카사키짬뽕 돈육강정 짜사미무침 배추김치
일 자	29(월)	30(화)	31(수) 저염 실천	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		인천서구 · 인천서구검단 어린이 · 사회복지 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>
5주	기장밥 순두부백탕 훈제오리구이&쌈무 도토리묵무침 배추김치	흑미밥 어묵국 묵은지돈등뼈찜 콩나물무침 알타리김치	영양술밥 양파링튀김 달걀찜 콜라비깍두기			

※ 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