

# 2024년 9월 건강한 식단

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	현미밥 다시마무침국 오징어볶음 알감자조림 배추김치	기장밥 콩나물국 오리불고기 <b>느타리버섯볶음</b> 배추김치	채소볶음밥 순두부달걀찜 김말이튀김 양파초절임	백미밥 유부장국 가자미구이 쫄면무침 배추김치	차조밥 매운꽃게탕 돈육채소볶음*꽃빵 청포묵김가루무침 배추김치	백미밥 나가사키짬뽕국 새우까스*소스 가지나물 배추김치
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	렌틸콩밥 시금치된장국 고등어김치지짐 비엔나브로콜리볶음 깍두기	차조밥 감자국 제육볶음 양배추찜*쌈장 배추김치	참나물파스타 메밀전병구이 노각새콤무침 콘샐러드	현미밥 순두부백탕 소고기근약장조림 시금치무침 배추김치	백미밥 냉모밀 <b>떡꼬치구이</b> 단무지무침 배추김치	기장밥 설렁탕 떡갈비*파채겉절이 도토리묵상추무침 배추김치
일 자	16(월)-추석연휴	17(화)-추석연휴	18(수)-추석연휴 저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	참쌀영양밥 홍합살미역국 소불고기 무생채 배추김치	흑미밥 얼갈이된장국 돼지갈비찜 삼색나물무침 배추김치 삼색꿀떡	새싹비빔밥 조기구이 연두부*흑임자드레싱 무피클	수수밥 육개장 주꾸미볶음 얼무된장무침 배추김치	현미밥 청국장찌개 닭볶음탕 볼어묵볶음 배추김치	백미밥 콩국수 왕만두*간장 감자채볶음 배추겉절이
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	수수밥 유부맑은국 돈까스*소스 견과류멸치볶음 배추김치	흑미밥 소고기뭇국 닭살채소볶음 부추겉절이 배추김치	볶음우동 새우튀김 단호박찜 시저샐러드	렌틸콩밥 옹심이만둣국 돈육파리고추조림 오이양파무침 배추김치	백미밥 옥수수크림스프 <b>함박스테이크</b> 과일샐러드 수제피클	현미밥 부대찌개 삼치구이 우무새콤무침 깍두기
일 자	30(월)	<b>인천서구 · 인천서구검단 어린이급식관리 지원센터</b> <small>Center for Children's Foodservice Management</small>		<b>[저염 실천]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.  <b>[저염 메뉴]</b> 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		
5주	백미밥 건새우달걀국 꿔바로우*소스 짜장소스 배추김치 요구르트					

※ 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.

## ● 9월 제철식품

구분	종류
과일	배, 사과, 포도, 석류, 감, 무화과
채소	고구마, 토란, 느타리버섯, 표고버섯, 감자
해산물	꽃게, 굴, 고등어, 대하

## ● 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