

2024년 10월 건강한 식단

일 자		1(화)-임시공휴일	2(수) 저염 실천	3(목)-개천절	4(금)	5(토)	
1주	인천서구 · 인천서구검단 어린이급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	기장밥 콩나물국 제육김치볶음 양배추찜*쌈장 깍두기	오므라이스 양파링튀김 단호박범벅 비트무피클	백미밥 순두부백탕 소불고기 무생채 배추김치	흑미밥 시금치국 코다리시래기조림 숙주맛살무침 배추김치	보리밥 대파육개장*당면사리 버섯탕수육 알감자조림 배추김치	
일 자		7(월)	8(화)	9(수)-한글날 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주		백미밥 소고기묵국 주꾸미볶음 청포묵김가루무침 알타리김치	흑미밥 황태미역국 간장찜닭 도라지무침 배추김치	투움바파스타 프렌치토스트 토마토오이샐러드 양파초절임	기장밥 김치국 삼치구이 햄감자채볶음 배추김치	차조밥 수제비국 돈육파리고추장조림 매콤볼어묵볶음 배추김치	수수밥 콩비지찌개 옛날소시지전*케첩 삼색나물 배추김치
일 자		14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주		기장밥 열갈이된장국 훈제오리*소스 브로콜리견과류볶음 배추김치	보리밥 다시마무침국 매콤오징어볶음 연근조림 배추김치	달걀볶음밥 두부구이*저염간장 리코타치즈샐러드 저염단무지	흑미밥 건새우달걀국 짜장불고기 콩나물무침 배추김치	현미밥 부대찌개 생선까스*타르타르소스 새송이버섯볶음 배추김치	백미밥 수제비국 하이라이스 비엔나채소볶음 배추김치/음료
일 자		21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주		흑미밥 꽃게탕 소고기푹찜 미역줄기볶음 배추김치	현미밥 감자양파국 닭봉조림 진미채무침 배추김치	새싹비빔밥 채소튀김 그린비타민복숭아무침 모듬피클	수수밥 배추된장국 고등어구이 쫄면무침 콜라비깍두기	1/2기장밥 잔치국수 바삭불고기*파채무침 고구마순볶음 배추겉절이	백미밥 순댓국 김치전*간장 부추겉절이 석박지
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	31(목)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		
5주	백미밥 우동국물 스파게티*마늘빵 피클&할라피노 배추김치/음료	렌틸콩밥 소고기샤브국 돈육강정 건파래무침 배추김치	타코샌드위치 달걀말이 아보카도샐러드 오이새콤무침	보리밥 물만둣국 닭갈비 청경채겉절이 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