

# 건강한 6월 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)	
1주	흑미밥 북어미역국 돈육단호박찜 숙주나물 배추김치	쌀밥 열무된장국 오리불고기 부추양파겨자무침 깍두기	새우가지덮밥 <b>시금치전</b> 치킨샐러드 비트무초절임	차조밥 애호박맑은국 소고기장조림 연근튀김 열무김치	참쌀팔밥 조갯살맑은국 닭갈비구이 매실장아찌 배추김치	카레라이스 꼬치어묵국 도라지오이무침 열무김치	
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)	
2주	렌틸콩밥 육개장 두부양념조림 건새우청경채볶음 배추김치	수수밥 돈육김치찌개 동태전 고춧잎나물무침 깍두기	감태주먹밥 오징어채소볶음 마늘견과류조림 오이피클	현미밥 청국장찌개 간장찜닭 무들깨볶음 배추김치	보리밥 콩나물국 제육볶음 쌈채소*우렁이쌈장 배추김치	비빔냉면*삶은달걀 찜만두 감자버무리 백김치	
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)	
3주	쌀밥 두부된장국 돈가스*소스 푸실리샐러드 깍두기	검은콩밥 홍합맑은국 소불고기 노각무침 열무김치	자장밥 채소튀김 양배추콘샐러드 양파초절임	완두콩밥 갈비탕*당면 명란달걀말이 김자반 깍두기	차조밥 닭미역국 어묵감자볶음 가지나물 배추김치	마파두부덮밥 열갈이된장국 진미채간장조림 깍두기	
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)	
4주	흑미밥 감자탕 오징어숙회*초장 상추부추무침 배추김치	병아리콩밥 참치김치국 함박스테이크 애호박나물 오이소박이	갈릭볶음밥 베이컨달걀스크램블 수박화채 모듬피클	기장밥 두부찌개 소고기버섯볶음 우렁조림 깍두기	쌀밥 <b>모시조개콩나물국</b> 돼지고기수육 호박잎*쌈장 깍두기	굴소스해물덮밥 도토리묵냉국 브로콜리숙회*초장 배추김치	
일 자	29(월)	30(화)	<b>[ 저염 실천 ]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. <b>[ 저염 메뉴 ]</b> 나트륨을 줄인 <b>저염 메뉴</b> 입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.			<b>인천서구검단</b> · 서구 <b>어린이</b> <b>급식관리</b> <b>지원센터</b> Center for Children's Foodservice Management	
5주	참쌀밥 <b>들깨버섯맑은국</b> 고등어구이 열무나물무침 깍두기	차조밥 건새우아육국 차돌박이채소볶음 야삭이고추된장무침 배추김치					

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

# 건강한 식단 안내

## ● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,100
30-49세	2,400	1,900
50-64세	2,200	1,800

## ● 식품군에 따른 권장섭취

식품군	대표식품 및 1인1회 분량	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 감자 중 1개(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술(10g), 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	5	4

1) \* 해당 식품군 kcal에 해당하는 분량을 1회라고 간주하였을 때, 해당 1회 분량에 해당하는 횟수는 0.3회로 간주함.  
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준.

## ● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 매실, 토마토 등
채소	취나물, 두릅, 가지, 머위, 양배추, 오이, 완두콩, 청경채, 마늘종 등
해산물	주꾸미, 참다랑어, 장어, 멍게, 다슬기, 민어 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
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 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어