

2023년 12월 건강한 식단

일 자	인천시구 · 인천서구검단 어린이 · 사회복지급식관리지원센터 Center for Children's Foodservice Management					1(금)	2(토)
1주				<p>[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.</p> <p>[저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.</p>		백미밥 피홍합국 제육볶음 알배추*쌈장 알타리김치	차조밥 복엇국 치킨가스*소스 미나리무생채 배추김치
일 자	4(월)	5(화)	6(수)	7(목)	8(금)	9(토)	
2주	흑미밥 육개장 돈사태떡조림 미역줄기볶음 배추김치	백미밥 순두부백탕 주꾸미양배추볶음 세발나물마요네즈무침 배추김치	새우볶음밥 갈비만두 아보카도샐러드 저염단무지	기장밥 근대된장국 고등어무조림 햄감자채볶음 배추김치	차조밥 고추장찌개 닭간장조림 청포묵김가루무침 배추김치	보리밥 수제비국 차돌숙주볶음 청경채나물 배추김치	
일 자	11(월)	12(화)	13(수)	14(목)	15(금)	16(토)	
3주	렌틸콩밥 소고기묵국 참치깻잎전 유부겨자냉채 배추김치	흑미밥 시래기된장국 임연수고추장조림 적채부추무침 배추김치	봉골레파스타 닭가슴살스테이크 과일샐러드 모듬피클	백미밥 콩나물국 레몬등갈비구이 새송이버섯피망볶음 배추김치	보리밥 갈비탕 두부강정 시금치무침 깍두기	수수밥1/2 잔치국수 채소튀김*초간장 알감자조림 배추겉절이	
일 자	18(월)	19(화)	20(수)	21(목)	22(금)	23(토)	
4주	백미밥 달갈국 꿔바로우*소스 짜장소스 배추김치 요구르트	현미밥 소고기미역국 토마토오리볶음 파프리카쌈무말이 배추김치	나물비빔밥 달갈프라이 콘치즈구이 푸실리샐러드	렌틸콩밥 호박새우젓국 삼치구이 실곤약채소무침 배추김치	흑미밥 등지팔죽 매콤오징어볶음 우엉조림 배추김치	기장밥 매생이굴국 닭볶음탕 콩나물무침 배추김치	
일 자	25(월)-성탄절	26(화)	27(수)	28(목)	29(금)	30(토)	
5주	차조밥1/2 양송이크림스프 소고기참스테이크 토마토스파게티 배추김치	렌틸콩밥 얼갈이된장국 닭가슴살채소볶음 브로콜리흑임자소스무침 배추김치	게살볶음밥 동그랑땡 단호박견과류샐러드 양파초절임	보리밥 참치김치찌개 돈육고추잡채*꽃빵 숙주나물무침 열무김치	백미밥 뼈해장국 버섯불고기 김부각 깍두기	흑미밥 대구지리탕 옛날소시지전 느트리버섯볶음 배추김치	

※ 본 식단은 인천서구 및 인천서구검단 어린이 · 사회복지 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.

● 12월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 귤, 유자, 석류
채소	무, 배추, 늙은호박, 연근, 단호박, 우엉, 연근
해산물	삼치, 명태, 꼬막, 굴, 파래, 매생이, 홍합, 미역

● 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 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어