

# 건강한 10월 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수)_개천절 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	잡곡밥 매콤콩나물국 간장닭갈비 시래기무침 배추김치	잡곡밥 애호박찌개 고등어조림 진미채볶음 깍두기	잡곡밥 치즈돈가스 양상추샐러드* <b>수제드레싱</b> 오이피클 사과	잡곡밥 소고기뭇국 온두부*양념간장 시금치나물 배추김치	잡곡밥 무청된장국 고추장삼겹살구이 검은콩조림 배추김치	떡만둣국 브로콜리달걀말이 치커리양념무침 깍두기
일 자	8(월)	9(화)_한글날	10(수)저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	잡곡밥 들깨미역국 어묵양파볶음 단호박견과류찜 배추김치	잡곡밥 고추장찌개 훈제오리* 머스터드소스 부추겉절이 깍두기	잡곡밥 해물볶음우동 옥수수전 청경채나물 오렌지	잡곡밥 감자옹심이국 갈치구이 비름나물무침 배추김치	잡곡밥 굴무채국 느타리버섯찜채 <b>마늘종견새우카레볶음</b> 배추김치	주꾸미덮밥 마카로니샐러드 고구마순무침 깍두기
일 자	15(월)	16(화)	17(수)저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	잡곡밥 다시마토란국 닭봉조림 쥐포채볶음 배추김치	잡곡밥 홍합탕 파프리카달걀찜 건포도감자샐러드 배추김치	잡곡밥 오징어채소볶음 참나물무침 건파래자반 단감	잡곡밥 얼갈이된장국 소고기숙주구이 청포묵*양념장 깍두기	잡곡밥 돈육김치찌개 <b>애호박전</b> 우영채볶음 깍두기	쌀국수 달걀장조림 멸치고추장무침 오이장아찌
일 자	22(월)	23(화)	24(수)저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	잡곡밥 얼큰소고기국 두부메추리알볶음 미역줄기무침 배추김치	잡곡밥 콩가루배춧국 동그랑땡 도라지나물 깍두기	토마토스파게티 고구마범벅 새송이버섯구이 비트무초절임 배	잡곡밥 순두부백탕 오리김치볶음 깻잎나물무침 깍두기	잡곡밥 바지락아욱국 삼치양념구이 파리고추찜 배추김치	하이라이스 우동장국 군만두*소스 단무지무침
일 자	29(월)	30(화)	31(수)저염 실천	<div><div>인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터</div><div>Center for Children's Foodservice Management</div></div> <div><b>[ 저염 실천 ]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. <b>[ 저염 · 저당 메뉴 ]</b> 나트륨을 줄인 <b>저염메뉴</b>, 당을 줄인 <b>저당메뉴</b>입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식 · 저당식을 실천해보세요.</div>		
5주	잡곡밥 북엇국 닭가슴살튀김* 칠리소스 실곤약채소무침 배추김치	잡곡밥 달걀부추국 돈육고추장볶음 양배추찜*쌈장 깍두기	잡곡밥 두부참치전 연근흑임자소스무침 늪은호박나물 토마토			

※ 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. 2015.

● 10월 제철 식품

구분	종류
과일	사과, 배, 감, 석류, 귤 등
채소	무, 배추, 늙은호박, 고구마, 브로콜리, 연근, 양배추, 토란 등
해산물	삼치, 꽁치, 갈치, 고등어, 굴, 홍합, 게, 대하, 오징어 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 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어