

건강한 12월 식단

일 자	31(월)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 · 저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴 , 당을 줄인 저당메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식 · 저당식을 실천해보세요.			인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	1(토)
1주	잡곡밥 김파국 오리볶음탕 검은콩조림 배추김치					자장면 가쓰오부시장국 탕수육* 저당소스 청경채나물 단무지무침
일 자	3(월)	4(화)	5(수)저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	잡곡밥 아욱국 두부카레볶음 진미채조림 배추김치	잡곡밥 애호박새우젓국 코다리강정 세발나물무침 깍두기	잡곡밥 닭봉조림 감자채볶음 어린잎샐러드* 오리엔탈드레싱 오렌지	잡곡밥 콩나물국 해물찜 건파래자반 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 돼지목살구이 시금치나물 깍두기	소불고기비빔밥 김치전 우영조림 깍두기
일 자	10(월)	11(화)	12(수)저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	잡곡밥 돼지등뼈감자탕 잔멸치볶음 무나물 배추김치	잡곡밥 굴국 채소달걀말이 느타리버섯조림 깍두기	잡곡밥 소사태버섯찜 도라지무침 부추양파생채 굴	잡곡밥 복엇국 닭가슴살양념구이 숙주나물 깍두기	새우볶음밥 무채양파국 애호박전 배추김치	유부우동 물만두*양념장 미역초무침 배추김치
일 자	17(월)	18(화)	19(수)저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	잡곡밥 고추장찌개 해물굴소스볶음 근대나물 깍두기	잡곡밥 소고기우거지국 브로콜리된장두부 무침 양파초절임 깍두기	잡곡밥 오리마늘볶음 고사리나물 치커리겉절이 바나나	잡곡밥 달걀실파국 명태조림 노각무침 깍두기	미트소스스파게티 미소장국 고구마범벅 양상추샐러드* 요거트드레싱 모듬피클	곤드레나물밥* 양념장 연근튀김*소스 오이겨자무침 깍두기
일 자	24(월)	25(화)	26(수)저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
5주	잡곡밥 시금치된장국 돈육꼭창 실곤약무침 배추김치	 Merry Christmas! 성탄절	잡곡밥 소고기잡채 브로콜리초회 비름나물무침 토마토	잡곡밥 숙주국 닭살단호박찜 열갈이겉절이 깍두기	주꾸미덮밥 다시마묵국 옥수수치즈구이 배추김치	감자수제비 메추리알조림 아삭고추된장무침 깍두기

※ 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.

● 12월 제철 식품

구분	종류
과일	무, 배추, 늙은호박, 단호박, 우엉, 연근 등
채소	사과, 귤, 유자, 석류 등
해산물	삼치, 명태, 꼬막, 굴, 파래, 매생이, 홍합, 미역 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 (꽂지 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어