

건강한 1월 식단

일 자		1(화) 신정	2(수)저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주	인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	잡곡밥 삼색떡국 돼지갈비구이 숙주나물 배추김치	오므라이스 쥐포채조림 치커리사과무침 새송이버섯구이 포도	잡곡밥 맑은해물탕 순대채소볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 감자옹심이국 오리고기까나페 마늘종무침 깍두기	잔치국수 채소주먹밥 동태전 시래기나물 깍두기
일 자	7(월)	8(화)	9(수)저염 실천	10(목)	11(금)	8(토)
2주	잡곡밥 시금치된장국 두부고추장볶음 도라지나물 배추김치	잡곡밥 모듬어묵국 닭봉조림 건파래자반 깍두기	잡곡밥 소고기육전 근대나물무침 콘샐러드 딸기	잡곡밥 매콤복쌈국 돈육장조림 부추겉절이 백김치	잡곡밥 시래기국 콩나물아귀찜 세발나물무침 배추김치	뿌리채소영양밥 *양념장 김달걀말이 양배추샐러드 모듬피클
일 자	14(월)	15(화)	16(수)저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	잡곡밥 양배추맑은국 고등어구이 깻잎된장무침 깍두기	잡곡밥 고추장찌개 군만두 진미채간장볶음 배추김치	잡곡밥 주꾸미조림 파프리카달걀찜 고구마순무침 바나나	잡곡밥 매콤애호박국 베이컨버섯말이 양파장아찌 배추김치	잡곡밥 들깨버섯탕 함박스테이크 치커리유자청무침 배추김치	치킨볼덮밥 새우채소볶음 시금치나물 깍두기
일 자	21(월)	22(화)	23(수)저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	잡곡밥 황태감자국 소고기떡찜 고춧잎나물 깍두기	잡곡밥 호박된장국 돈가스*소스 파프리카초무침 배추김치	잡곡밥 오리데리야끼조림 고구마범벅 비름나물 사과	잡곡밥 유부김치찌개 탕평채 취나물볶음 깍두기	잡곡밥 조갯살맑은국 안동찜닭 파래오이무침 배추김치	매콤쌀국수 두부구이* 칠리소스 곤드레나물 깍두기
일 자	28(월)	29(화)	30(수)저염 실천	31(목)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.	
5주	잡곡밥 소고기뭇국 닭가슴살간장구이 연근전 배추김치	잡곡밥 바지락된장찌개 제육볶음 머위대나물 깍두기	채소볶음밥 연두부찜 단호박조림 콩나물무침 굴	잡곡밥 매생이국 차돌박이구이 양배추쌈*쌈장 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.

● 1월 제철 식품

구분	종류
과일	우영, 연근, 더덕, 유채나물 등
채소	굴, 딸기 등
해산물	삼치, 명태, 꼬막, 파래, 매생이 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