

# 건강한 4월 식단

일 자	1(월)	2(화)	3(수)저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	현미밥 갈치찌개 두부구이*양념장 무생채 배추김치	참쌀밥 김치버섯국 닭가슴살양파볶음 구이김 깍두기	기장밥 콩치구이 미나리초무침 우거지된장무침 오렌지	팔밥 숙갓된장찌개 돈육볶침 땅콩조림 배추김치	쌀밥 해물탕 치즈달걀찜 숙주당근나물 깍두기	김가루주먹밥 훈제오리무쌈말이 부추겉절이 배추김치
일 자	8(월)	9(화)	10(수)저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	수수밥 브로콜리스프 치즈돈가스 딸기양상추샐러드 오이피클	귀리밥 유부된장국 고등어조림 두릅숙회*초장 배추김치	보리밥 돈육두부간장볶음 파리고추찜 깻잎나물 청포도	울무밥 달걀실파국 주꾸미초회*유자소스 마카로니샐러드 깍두기	검은콩밥 복엇국 소사태매운찜 미역줄기볶음 배추김치	닭갈비덮밥 나물케사디아 건파래자반 동치미
일 자	15(월)	16(화)	17(수)저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	기장밥 근대된장국 메추리알케첩조림 건새우마늘중볶음 깍두기	차조밥 바지락뚝국 순두부찜*양념장 돌나물무침 배추김치	흑미밥 돼지수육*쌈장 무양파조림 봄동겉절이 사과	쌀밥 애호박새우젓국 오리굴소스볶음 비름나물 깍두기	녹두밥 매운감자옹심이국 대구살강정 천사채채소무침 배추김치	김치볶음밥 유부장국 견과류떡볶이 단무지무침
일 자	22(월)	23(화)	24(수)저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	귀리밥 들깨미역국 냉이버섯전 잔멸치고추장조림 깍두기	보리밥 고추장찌개 닭날개구이 파프리카볶음 배추김치	강된장비빔밥 가자미튀김 콩간장조림 동치미 바나나	현미밥 황태맑은국 제육볶음 상추양파무침 깍두기	수수밥 청국장찌개 참치달걀말이 참나물생채 배추김치	고기국수 단호박샐러드 오이채소무침 배추김치
일 자	29(월)	30(화)	<div>인천서구검단</div> <div>· 서구</div> <div>어린이</div> <div>급식관리</div> <div>지원센터</div> <div>Center for Children's Foodservice Management</div>	<div>[ 저염 실천 ]</div> <div>한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.</div> <div>[ 저염 메뉴 ]</div> <div>나트륨을 줄인 저염메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</div>		
5주	울무밥 순두부백탕 낙지치즈떡볶음 숙된장무침 깍두기	녹두밥 콩가루냉이국 소고기장조림 송이버섯볶음 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.

● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기 등
채소	머위, 취나물, 쑥, 봄동, 달래, 미나리, 돌나물, 두릅, 비름, 냉이 등
해산물	주꾸미, 키조개, 대구, 바지락, 멸치 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