

# 건강한 5월 식단

일 자	[ 저염 실천 ]		1(수)저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주	한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요.  [ 저염 메뉴 ] 나트륨을 줄인 <b>저염메뉴</b> 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.		차조밥 임연수양념조림 깻잎순나물 구이김 키위	팔밥 버섯김치국 닭살데리야끼구이 마늘중볶음 깍두기	쌀밥 홍합매운탕 두부달걀부침 쪽파무침 배추김치	<b>고구마단호박죽</b> 고마김밥 동그랑땡*케첩 건새우볶음 단무지무침
일 자	6(월)	7(화)	8(수)저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	흑미밥 감자부추맑은국 코다리강정 곤드레나물 배추김치	현미밥 고추장찌개 닭가슴살양배추볶음 멸치해바라기씨조림 깍두기	취나물영양밥 연두부*흑임자소스 도라지나물 오이지양파무침 방울토마토	수수밥 다슬기된장국 오리고기찜 북어포고추장구이 깍두기	녹두밥 매콤숙주국 소갈비찜 파리고추조림 배추김치	주꾸미비빔밥 유부된장국 마카로니샐러드 단무지
일 자	13(월)	14(화)	15(수)저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	차조밥 부대찌개 오징어굴소스볶음 땅콩조림 배추김치	쌀밥 조랭이떡국 닭가슴살겨자냉채 단호박팔짚 배추김치	기장밥 갈치된장구이 애호박나물 무채무침 오렌지	찹쌀밥 아욱국 오리고추장조림 양상추샐러드* 키워드레싱 깍두기	울무밥 돈육우거지탕 토마토스크램블 취포채볶음 열무김치	달걀볶음밥 소고기폭찹 비름나물무침 오이피클
일 자	20(월)	21(화)	22(수)저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	흑미밥 버섯매운탕 옥수수달걀찜 베이컨감자볶음 배추김치	수수밥 <b>두부새알조개탕</b> 너비아니조림 유채나물 배추김치	쌀밥 해물파전*양념장 <b>느타리버섯볶음</b> 오이고추된장무침 바나나	현미밥 복쌈국 닭가슴살겨자냉채 매실장아찌 배추김치	녹두밥 콩나물김치찌개 소고기당면볶음 시금치나물 열무김치	양송이버섯덮밥 삼치찹쌀구이 양파겨자무침 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수)저염 실천	30(목)	31(금)	인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터  <small>Center for Children's Foodservice Management</small>
5주	보리밥 보리새우된장국 맛살채소전 두릅숙회*초장 깍두기	울무밥 머위들깨국 두부스테이크*소스 뱅어포볶음 배추김치	검은콩밥 닭볶음탕 고구마범벅 채소스틱*쌈장 참외	쌀밥 콩가루두릅국 훈제연어조림 건파래자반 깍두기	찹쌀밥 무된장찌개 삼겹살구이 파채양념무침 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.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 매실 등
채소	가지, 두릅, 머위, 양배추, 오이, 완두콩, 청경채, 취나물, 토마토, 마늘종 등
해산물	참다랑어, 주꾸미, 소라 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