

건강한 6월 식단

일 자						1(토)
1주	<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 저염 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.</div> </div>					<div>오징어덮밥</div> <div>유부장국</div> <div>숙주나물</div> <div>열무김치</div>
일 자	3(월)	4(화)	5(수)저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	<div>수수밥</div> <div>오이냉국</div> <div>오리주물럭</div> <div>견과류조림</div> <div>배추김치</div>	<div>녹두밥</div> <div>다슬기국</div> <div>제육볶음</div> <div>양배추쌈*쌈장</div> <div>열무김치</div>	<div>곤드레나물영양밥</div> <div>소고기장조림</div> <div>가지양념찜</div> <div>얼갈이겉절이</div> <div>참외</div>	<div>새우볶음밥</div> <div>크림스프</div> <div>단호박샐러드</div> <div>파프리카피클</div>	<div>현미밥</div> <div>굴부추국</div> <div>닭가슴살겨자무침</div> <div>잔멸치볶음</div> <div>깍두기</div>	<div>매실고추장비빔국수</div> <div>감자채전</div> <div>무양념조림</div> <div>백김치</div>
일 자	10(월)	11(화)	12(수)저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	<div>쌀밥</div> <div>모듬버섯전골</div> <div>두부부침*볶음김치</div> <div>연근샐러드</div> <div>깍두기</div>	<div>울무밥</div> <div>달걀실파국</div> <div>소고기떡갈비</div> <div>진미채고추장볶음</div> <div>배추김치</div>	<div>찹쌀밥</div> <div>공치구이</div> <div>우영채조림</div> <div>오이부추무침</div> <div>사과</div>	<div>보리밥</div> <div>어묵김치국</div> <div>안동찜닭</div> <div>브로콜리볶음</div> <div>깍두기</div>	<div>기장밥</div> <div>꽃게탕</div> <div>치즈오믈렛</div> <div>건파래자반</div> <div>열무김치</div>	<div>햄채소볶음밥</div> <div>토마토떡볶이</div> <div>고춧잎나물</div> <div>백김치</div>
일 자	17(월)	18(화)	19(수)저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	<div>수수밥</div> <div>바지락맑은국</div> <div>치킨너겟*</div> <div>머스터드소스</div> <div>취나물무침</div> <div>오이김치</div>	<div>현미밥</div> <div>콩가루배춧국</div> <div>치즈달걀말이</div> <div>파리고추볶음</div> <div>깍두기</div>	<div>불고기샐러드냉국수</div> <div>김가루주먹밥</div> <div>감자채볶음</div> <div>양파장아찌</div> <div>청포도</div>	<div>쌀밥</div> <div>애호박새우젓국</div> <div>해물찜</div> <div>메추리알곤약장조림</div> <div>백김치</div>	<div>녹두밥</div> <div>부대찌개</div> <div>생선가스*타르소스</div> <div>무생채</div> <div>배추김치</div>	<div>귀리밥</div> <div>삼계탕</div> <div>도라지나물</div> <div>치커리사과채초무침</div> <div>배추김치</div>
일 자	24(월)	25(화)	26(수)저염 실천	27(목)	28(금)	<div>인천서구검단</div> <div>· 서구</div> <div>어린이</div> <div>급식관리</div> <div>지원센터</div> <div>Center for Children's Foodservice Management</div>
5주	<div>보리밥</div> <div>무채맑은국</div> <div>해물우동볶음</div> <div>세발나물무침</div> <div>깍두기</div>	<div>차조밥</div> <div>콩비지찌개</div> <div>훈제오리냉채</div> <div>매실장아찌</div> <div>배추김치</div>	<div>기장밥</div> <div>카레달걀비</div> <div>호박잎쌈*견과류쌈장</div> <div>콩나물무침</div> <div>바나나</div>	<div>검은콩밥</div> <div>도토리묵냉국</div> <div>가자미찹쌀구이</div> <div>어묵채소볶음</div> <div>깍두기</div>	<div>찹쌀밥</div> <div>참치김치찌개</div> <div>두부간장조림</div> <div>부추겉절이</div> <div>깍두기</div>	

※ 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.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	매실, 참외, 복분자, 멜론, 수박, 체리 등
채소	감자, 완두콩, 고추, 오이, 가지, 고춧잎, 비름, 양배추, 부추, 열무, 호박잎 등
해산물	소라, 참다랑어, 다슬기, 병어, 개조개 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