

건강한 3월 식단

일 자	<div>  <div> <p>인천서구· 서구검단 어린이 급식관리 지원센터</p> <p>Center for Children's Foodservice Management</p> </div> </div> <div> <p>[저염 실천]</p> <p>한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인 병을 예방하세요.</p> <p>[저염·저당 메뉴]</p> <p>나트륨을 줄인 저염메뉴, 당을 줄인 저당메뉴입니다. 건강레시피를 참고하 여 저염식·저당식을 실천해보세요.</p> </div>			1(목)	2(금)	3(토)
1주				<div> <p>현미밥</p> <p>미역국</p> <p>닭볶음탕</p> <p>시금치나물</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>기장밥</p> <p>육개장</p> <p>채소달걀찜</p> <p>어묵채소볶음</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>돈육짜장밥</p> <p>북엇국</p> <p>열무무침</p> <p>배추김치</p> </div>
일 자	5(월)	6(화)	7(수)저염 실천	8(목)	9(금)	10(토)
2주	<div> <p>보리밥</p> <p>배추된장국</p> <p>오징어볶음</p> <p>가지나물</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>흑미밥</p> <p>버섯들깨국</p> <p>닭가슴살채소볶음</p> <p>진미채무침</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>쌀밥</p> <p>우사태찜</p> <p>호두잔멸치볶음</p> <p>유채나물</p> <p>딸기</p> </div>	<div> <p>기장밥</p> <p>동태국</p> <p>두부강정</p> <p>콩나물무침</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>현미찰밥</p> <p>봄동된장국</p> <p>임연수구이</p> <p>청포묵무침</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>참치채소비빔밥/양념장</p> <p>송송</p> <p>감자채피망볶음</p> <p>배추김치</p> </div>
일 자	12(월)	13(화)	14(수)저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)
3주	<div> <p>수수밥</p> <p>아욱된장국</p> <p>돈육과일불고기</p> <p>무나물</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>울무밥</p> <p>순두부찌개</p> <p>삼치구이</p> <p>방풍나물</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>쌀밥</p> <p>소고기장조림</p> <p>오이달래무침</p> <p>얼갈이무침</p> <p>사과</p> </div>	<div> <p>흑미밥</p> <p>김치국</p> <p>가자미조림</p> <p>애호박나물</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>차조밥</p> <p>다시마국</p> <p>닭가슴살장조림</p> <p>깻잎나물</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>카레라이스</p> <p>근대된장국</p> <p>토마토치즈샐러드</p> <p>배추김치</p> </div>
일 자	19(월)	20(화)	21(수)저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)
4주	<div> <p>현미밥</p> <p>물만둣국</p> <p>채소달걀말이</p> <p>브로콜리숙회/초장</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>쌀밥</p> <p>애호박된장국</p> <p>새우칠리볶음</p> <p>김구이/달래간장</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>흑미밥</p> <p>마늘쭈꾸미볶음</p> <p>연두부/양념장</p> <p>숙갓나물</p> <p>키위</p> </div>	<div> <p>참쌀밥</p> <p>맑은콩나물국</p> <p>안동찜닭</p> <p>애호박당근나물</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>기장밥</p> <p>버섯맑은국</p> <p>돼지고기폭찜</p> <p>봄동무침</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>채소비빔밥/달걀부침</p> <p>맑은배추국</p> <p>연근조림</p> <p>깍두기</p> </div>
일 자	26(월)	27(화)	28(수)저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)
5주	<div> <p>쌀밥</p> <p>두부맑은국</p> <p>소고기숙주볶음</p> <p>취나물무침</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>검정콩밥</p> <p>들깨감자국</p> <p>참치채소전</p> <p>돌나물무침</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>귀리밥</p> <p>소불고기</p> <p>고사리나물</p> <p>미나리무침</p> <p>토마토</p> </div>	<div> <p>수수밥</p> <p>무채국</p> <p>돼지고기수육</p> <p>쌈채소/두부호두쌈장</p> <p>배추김치</p> </div>	<div> <p>보리밥</p> <p>콩비지국</p> <p>훈제오리양파볶음</p> <p>부추겉절이</p> <p>깍두기</p> </div>	<div> <p>새우채소볶음밥</p> <p>송송</p> <p>양배추샐러드</p> <p>깍두기</p> </div>

※ 본 식단은 서구어린이급식관리지원센터와 서구검단어린이급식관리지원센터가 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 중1/2개(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

*표시된 식품: 다른 식품에 비해 1인 1회 분량이 적으므로 이 분량을 섭취하면 0.5회 섭취한 것입니다.

자료: 한국영양학회(2010). 한국인영양섭취기준

● 3월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉, 참다래 등
채소	고사리, 냉이, 달래, 쑥, 미나리, 참나물, 취나물, 부추, 돌나물, 더덕, 봄동, 연근 등
해산물	굴, 매생이, 명태, 미역, 파래, 바지락, 오징어, 조기, 톳 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 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어