

건강한 7월 식단

| 일 자 | 1(월) | 2(화) | 3(수)저염 실천 | 4(목) | 5(금) | 6(토) |
|-----|--|---|---|---|---|---|
| 1주 | 기장밥 차돌박이두부된장찌개 파프리카스크램블에그 부추참깨드레싱무침 석박지 | 모듬콩밥 우거지해장국 고등어구이 와사비쥬유장 오이양파초절임 깍두기 | 나시고랭 군만두 아보카도바나나스무디 양배추피클 | 울무밥 쇠고기미역국 오징어도라지무침 표고불어묵볶음 열무김치 | 차조밥 애호박된장국 돈육당면불고기 청경채나물 열무김치 | 쌀밥 미니우동 치킨까스 타르타르소스 양배추고울슬로 배추김치 |
| 일 자 | 8(월) | 9(화) | 10(수)저염 실천 | 11(목) | 12(금) | 13(토) |
| 2주 | 흑미밥 단배추된장국 새송이쇠고기장조림 미나리무절임무침 깍두기 | 현미밥 달걀국 소세지떡야채볶음 상추치커리무침 배추김치 | 돈육숙주덮밥 감자샐러드 양파홍조절임 수박 | 울무밥 김치콩나물국 새우케찹볶음 돈육피망잡채 배추김치 | 김가루보리밥 열무비빔국수 왕만두찜 물김치 | 오므라이스 참치김치국 유부우영잡채 총각무김치 |
| 일 자 | 15(월) | 16(화) | 17(수)저염 실천 | 18(목) | 19(금) | 20(토) |
| 3주 | 흰강낭콩밥 감자호박토장국 쇠불고기 잔멸치볶음 비타민비트채샐러드 배추김치 | 렌틸콩밥 새우완자탕 참치김치볶음 김무침 쌈장오이고추무침 | 치즈크림스파게티 단호박구이 토마토샐살샐러드 오이피클 | 녹두밥 왕만두국 스크램블에그 진미채무침 석박지 | 약콩밥 근대두부된장국 코다리강정 메추리알과일마요네 즈샐러드 깍두기 | 비빔밥 유부장국 동태전 배추김치 |
| 일 자 | 22(월) | 23(화) | 24(수)저염 실천 | 25(목) | 26(금) | 27(토) |
| 4주 | 쌀밥 들깨버섯삼계탕 매콤사각어묵볶음 숙주나물 석박지 | 귀노아밥 건새우아욱국 두부달걀전 우영유부조림 열무김치 | 영양밥 콩나물국 돈수육 가지구이 양배추찜/두부쌈장 | 수수밥 미나리동태탕 연근조림 청포김무침 배추김치 | 완두콩밥 미역냉국 치즈닭갈비 마카로니콘샐러드 배추겉절이 | 멸치주먹밥 국물떡볶음 찐달걀 김말이튀김 양배추피클 |
| 일 자 | 29(월) | 30(화) | 31(수)저염 실천 | <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> | | |
| 5주 | 감자밥/양념장 쇠고기무국 이면수구이 미역초무침 배추김치 | 유부당면국 훈제오리브로콜리 머스타드볶음 숙갓 열무김치 | 병아리콩짜장밥 달걀국 참쌀탕수육 무초절임 파인애플 | | | |

※ 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 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 |