

2020년 건강한 9월 식단

일 자		1(화)	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주	인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	기장밥 복엇국 안동찜닭 마늘종무침 깍두기	날치알김치볶음밥 순대채소볶음 들깨고구마순무침 양파피클	현미밥 얼큰숙주국 소고기가지볶음 땅콩우엉조림 배추김치	백미밥 굴미역국 콩치조림 감자채볶음 배추김치	흑미밥 콩가루배춧국 돈육청경채볶음 오이무침 깍두기
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주	현미밥 사골곰탕 소고기장조림 파프리카버섯볶음 열무김치	백미밥 오징어묵국 차돌떡볶음 시금치나물 배추김치	오므라이스 삼치구이 콩나물무침 단무지	수수밥 순두부찌개 시래기닭조림 파리고추양념찜 깍두기	기장밥 얼갈이된장국 연양식불고기 무말랭이무침 배추김치	게살볶음밥 김치국 동그랑땡 깍두기
일 자	14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	차조밥 들깨무쌈국 새우채소볶음 부추전 깍두기	귀리밥 꽃게바지락찌개 돈사태찜 참나물무침 배추김치	소고기장조림비빔밥 생선까스 애호박볶음 유자청무피클	백미밥 우렁된장찌개 치즈달걀말이 김자반 배추김치	수수밥 유부실파국 오리고추장주물럭 쥐어채볶음 깍두기	흑미밥 미역국 고등어구이 양송이버섯볶음 배추김치
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	백미밥 아욱된장국 오징어볶음 연근조림 깍두기	흑미밥 다시마양파국 단호박함박스테이크 실곤약무침 배추김치	무밥*양념장 칠리새우볶음 취나물무침 오이피클	귀리밥 황태뭇국 굴소스닭살볶음 가지볶음 배추김치	차조밥 육개장 돼지고기두루치기 양배추찜*쌈장 깍두기	카레라이스 두부버섯국 채소튀김 배추김치
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		
5주	흑미밥 배추된장국 제육볶음 청포묵김가루무침 깍두기	현미밥 애호박새우젓국 갈치구이 어묵피망볶음 배추김치	토마토치즈채소덮밥 로제찜닭 사과오이샐러드 비트무피클			

※ 본 식단은 인천서구 어린이급식관리지원센터와 인천서구검단 어린이급식관리지원센터가 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	대표 식품(1인 1회 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 요거르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요거르트 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) * 다른 식품들 1회 분량의 1/3 에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.3회로 간주함. (자료출처: 보건복지부, 한국영양학회. 2015 한국인 영양소 섭취기준)

● 9월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 석류, 배, 블루베리, 단감, 사과
채소	참나물, 고구마, 감자, 옥수수, 가지, 열무, 토란, 밤
해산물	게, 대하, 고등어, 광어, 전복, 굴, 갈치

● 식품 알레르기

▶ 식품 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 (요거르트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등푸른생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어