

2020년 건강한 10월 식단

일 자	인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	[저염 실천]		1(목) 추석연휴	2(금) 추석연휴	3(토) 개천절
1주		한 끼는 국물과 김치로 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.		기장밥 호박잎된장국 소갈비찜 숙주무침 나박김치 송편	흑미밥 닭살뭇국 동태전 파프리카잡채 배추김치	귀리밥 김치콩나물국 두부튀김*무소스 새송이버섯볶음 깍두기
일 자	5(월)	6(화)	7(수) 저염 실천	8(목)	9(금) 한글날	10(토)
2주	백미밥 부대찌개 닭갈비 얼갈이나물 배추김치	수수밥 감자양파국 소고기단호박조림 콩자반 깍두기	게살채소볶음밥 고구마옥수수전 시금치나물 단무지	흑미밥 설렁탕 콩치구이 도라지나물 깍두기	현미밥 배추된장국 돈가스 가지양념찜 배추김치	짜장덮밥 미소장국 해물완자전 깍두기
일 자	12(월)	13(화)	14(수) 저염 실천	15(목)	16(금)	17(토)
3주	차조밥 부추된장국 오리훈제구이 고구마채소범벅 깍두기	백미밥 바지락맑은국 돼지고기김치볶음 미역줄기볶음 배추김치	시래기밥*양념장 삼치카레구이 표고버섯볶음 유자청무피클	수수밥 쭈갓어묵국 고추장소불고기 늪은호박나물 배추김치	기장밥 순두부찌개 새우채소볶음 감자조림 달콤과일깍두기	백미밥1/2 바지락칼국수 채소튀김 배추김치
일 자	19(월)	20(화)	21(수) 저염 실천	22(목)	23(금)	24(토)
4주	흑미밥 소고깃국 베이컨스크램블에그 견과류멸치볶음 배추김치	기장밥 양배추당면국 함박스테이크 고춧잎나물 깍두기	토마토치즈볶음밥 해물파전 브로콜리초장무침 오이피클	현미밥 아욱된장국 닭도리탕 버섯파프리카볶음 배추김치	귀리밥 유부김치국 소고기장조림 진미채무침 깍두기	제육덮밥 건홍합맑은국 푸실리채소조림 배추김치
일 자	26(월)	27(화)	28(수) 저염 실천	29(목)	30(금)	31(토)
5주	백미밥 마늘개미역국 코다리찜 상추오이무침 깍두기	수수밥 새우살달걀국 닭가슴살깻잎볶음 콩나물무침 배추김치	참치채소비빔밥 오징어두루치기 미나리생채 비트무피클	기장밥 콩비지찌개 돼지목살구이 시금치나물 배추김치	흑미밥 얼큰복어국 소고기게장볶음 연근조림 배추김치	차조밥 온도토리묵국 새우튀김 실치볶음 깍두기

※ 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 권장 섭취횟수

식품군	대표 식품(1인 1회 분량)	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취횟수	
			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) * 다른 식품들 1회 분량의 1/3 에너지를 함유하고 있으므로 식단 작성 시 0.3회로 간주함. (자료출처: 보건복지부, 한국영양학회, 2015 한국인 영양소 섭취기준)

● 10월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 배, 감, 석류, 귤
채소	무, 배추, 고구마, 브로콜리, 연근, 양배추, 토란, 늙은호박
해산물	삼치, 콩치, 갈치, 고등어, 굴, 홍합, 게, 대하, 오징어

● 식품알레르기

▶ 식품알레르기를 유발하는 음식은 동일 식품군 내에서 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	등푸른생선 (콩치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어