

2020년 건강한 11월 식단

일 자	2(월)	3(화)	4(수) 저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	백미밥 쭈갓동태탕 닭가슴살데리야끼조림 물미역초무침 배추김치	현미밥 수제비국 오삼불고기 양상추유자청샐러드 배추김치	소고기잡채덮밥 물만두 시래기나물 양파피클	흑미밥 배추된장국 베이컨채소볶음 감자조림 깍두기	차조밥 고추장찌개 떡갈비구이 흑임자연근무침 배추김치	기장밥 순두부찌개 임연수구이 고사리나물 깍두기
일 자	9(월)	10(화)	11(수) 저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	흑미밥 들깨묵국 된장숙성수육 우영조림 배추김치	수수밥 느타리버섯국 채소달걀말이 도라지나물 깍두기	삼색나물비빔밥 소불고기 온두부*양념장 오이피클	백미밥 시금치된장국 간장닭도리탕 콩나물무침 깍두기	차조밥 참치김치찌개 돈육굴소스볶음 가지무침 배추김치	오므라이스 미소장국 채소튀김 깍두기
일 자	16(월)	17(화)	18(수) 저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	기장밥 바지락미역국 오리주물럭 통도라지양념구이 배추김치	현미밥 설렁탕*소면 너비아니구이 오이부추무침 배추김치	장조림버터비빔밥 베이컨브로콜리볶음 상추토마토샐러드 유자청무피클	백미밥 육개장 두부구이 브로콜리채소볶음 배추김치	흑미밥 만둣국 오징어숙회 얼갈이무침 깍두기	수수밥 된장찌개 옥수수달걀말이 치커리사과무침 배추김치
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	백미밥 두부된장찌개 등갈비김치찜 건파래무침 배추김치	기장밥 황태국 소고기양념구이 맛살겨자냉채 깍두기	간장제육덮밥 메추리알케첩조림 청포묵숙주무침 오이피클	수수밥 근대된장국 생선까스*타르타르소스 애호박볶음 배추김치	귀리밥 소고기묵국 꼬막파전 크랜베리멸치볶음 깍두기	오징어채소덮밥 실파된장국 김말이튀김 배추김치
일 자	30(월)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.				인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management
5주	현미밥 김치콩나물국 고등어조림 감자채볶음 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)

● 11월 제철식품

구분	종류
과일	사과, 배, 석류, 귤
채소	무, 배추, 늙은호박, 연근, 브로콜리
해산물	삼치, 꽁치, 고등어, 매생이, 홍합, 꼬막

● 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 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어