

2021년 1월 건강한 식단

일 자	인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management					1(금) 신정	2(토)
1주		[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 저염 메뉴입니다. 건강 레시피를 참고하여 저염식을 실천해보세요.				떡국 쌀밥(소량) 소고기장조림 멸치고추장볶음 배추김치	해물볶음밥 실파미소장국 김자반 단무지
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토)	
2주	기장밥 콩나물국 매운등갈비찜 마카로니샐러드 배추김치	보리밥 청국장찌개 해물단호박찜 유채나물무침 깍두기	찹쌀현미밥 소고기양배추볶음 숙주나물 모듬피클	흑미밥 소고기묵국 삼치엿장구이 느타리버섯볶음 청경채김치	수수밥 배추맑은국 오징어볶음 김구이 깍두기	치즈주먹밥 김치칼국수 감자채볶음 깍두기	
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)	
3주	울무밥 매생이수제비 조기구이 마늘종무침 배추김치	차조밥 시래기된장찌개 돼지고기두루치기 도라지나물 깍두기	굴밥 두부전 청포묵김무침 비트무초절임	흑미밥 감자미역국 낙지채소볶음 취나물무침 깍두기	수수밥 다시마묵국 소고기당면불고기 파프리카샐러드 배추김치	유부초밥 볶음우동 너비아니구이 배추김치	
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)	
4주	기장밥 감자된장국 오리주물럭 고사리나물 배추김치	쌀밥 반계탕 두부강정 오이달래무침 깍두기	오므라이스 찐만두 양파피클 떠먹는요구르트	기장밥 돈육고추장찌개 대구살전 김무침 배추김치	해물짬뽕밥 닭가슴살겉잎볶음 봄동나물 깍두기	차조밥 소고기국 참치달걀말이 강낭콩조림 깍두기	
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)	
5주	쌀밥 맑은동태탕 닭다리살간장조림 진미채무침 배추김치	수수밥 조갯살부추맑은국 돼지갈비찜 미니새송이버섯볶음 배추김치	달걀채소볶음밥 어묵잡채 시금치토마토무침 오이피클	차조밥 온도토리묵국 생선가스*타르타르소스 깍두기 과일푸딩	찹쌀현미밥 시금치된장국 차돌박이숙주볶음 우영조림 깍두기	시래기영양밥*양념장 달걀실파국 동그랑땡전 배추김치	

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 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.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 매실, 토마토 등
채소	취나물, 두릅, 가지, 머위, 양배추, 오이, 완두콩, 청경채, 마늘종 등
해산물	주꾸미, 참다랑어, 장어, 멍게, 다슬기, 민어 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