

2021년 3월 건강한 식단

일 자	1(월)_삼일절	2(화)	3(수) 저염 실천	4(목)	5(금)	6(토)
1주	기장밥 봄동맑은국 돼지고기칠리볶음 뱅어포구이 나박김치	참쌀밥 김치찌개 달걀말이 마늘중무침 깍두기	소고기토마토볶음밥 가지튀김 치즈두부샐러드 모듬피클	현미밥 무채국 조기구이 청포묵김무침 배추김치	수수밥 근대된장국 양송이떡갈비 오이부추겉절이 나박김치	차돌박이짬뽕 흑미밥(소량) 양배추어묵볶음 견과류조림 단무지
일 자	8(월)	9(화)	10(수) 저염 실천	11(목)	12(금)	13(토)
2주	녹두밥 순댓국 깻잎순나물 채소스틱*쌈장 깍두기	귀리밥 콩나물국 고등어무조림 방풍된장나물 배추김치	닭갈비덮밥 파래전 도라지볶음 오이피클	울무밥 썩갠어묵탕 두부강정 편마늘멸치볶음 배추김치	검정콩밥 아욱국 임연수양념구이 숙주나물무침 배추겉절이	기장밥 사골국 춘권튀김 가지양념볶음 석박지
일 자	15(월)	16(화)	17(수) 저염 실천	18(목)	19(금)	20(토)
3주	참쌀밥 버섯들깨탕 베이컨스크램블에그 취나물볶음 배추김치	현미밥 소고기무국 해물파전 도토리묵*양념장 봄동겉절이	로제크림스파게티 옥수수스프 파프리카샐러드 비트무피클	흑미밥 애호박맑은국 김치메밀전병 브로콜리숙회 깍두기	귀리밥 청국장찌개 대패삼겹살구이 파채무침 물김치	닭칼국수 찐만두 김자반 배추김치
일 자	22(월)	23(화)	24(수) 저염 실천	25(목)	26(금)	27(토)
4주	녹두밥 유부미소국 소고기육전 배추나물 석박지	차조밥 황태미역국 더덕양념볶음 명란달걀찜 배추김치	연두부덮밥 동그랑땡전 어린잎흑임자샐러드 단무지무침	현미밥 된장찌개 닭살데리야끼조림 미나리무침 배추김치	수수밥 아귀맑은탕 달콤고추튀각 검정콩자반 깍두기	카레라이스 물만두 양상추샐러드* 오리엔탈드레싱 고구마김치
일 자	29(월)	30(화)	31(수) 저염 실천	[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.		인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management
5주	보리밥 순두부찌개 연근참깨소스무침 부추겉절이 배추김치	울무밥 바지락맑은국 제육볶음 양배추숙쌈 동치미	영양닭죽 삼치버터구이 치커리사과무침 양파초절임			

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 공동개발하였습니다.

건강한 식단 안내

● 성인 영양소 섭취기준 에너지 필요추정량

연령	남자(kcal)	여자(kcal)
19-29세	2,600	2,000
30-49세	2,500	1,900
50-64세	2,200	1,700

● 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. 2020 한국인 영양소 섭취기준.

● 3월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 한라봉
채소	봄동, 취나물, 쑥, 달래, 냉이, 방풍, 비름, 미나리, 고사리, 부추, 양배추, 우엉 등
해산물	주꾸미, 바지락, 임연수, 톳, 파래 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, 잣
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 (고등어, 꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어