

건강한 4월 식단

일 자	2(월)	3(화)	4(수)저염 실천	5(목)	6(금)	7(토)
1주	잡곡밥 근대된장국 소불고기 양배추나물 깍두기	잡곡밥 두부새우젓국 간장제육볶음 봄동나물 백김치	잡곡밥 달래오징어무침 콩나물무침 김구이 키위	잡곡밥 애호박된장국 채소달걀찜 어묵브로콜리볶음 총각김치	쌀밥 시래기된장국 임연수구이 참나물무침 깍두기	토마토스파게티 양송이스프 단무지무침 배추김치
일 자	9(월)	10(화)	11(수)저염 실천	12(목)	13(금)	14(토)
2주	잡곡밥 버섯된장국 닭가슴살채소볶음 진미채무침 나박김치	잡곡밥 쪽파달걀국 고등어카레구이 미나리무침 배추김치	잡곡밥 돈육주물럭 숙주나물무침 쌈채소/쌈장 딸기	잡곡밥 안매운김치국 두부구이 파리고추멸치볶음 깍두기	쌀밥 바지락부추국 떡갈비구이 배추나물 깍두기	참치채소비빔밥 어묵국 해파리냉채 배추김치
일 자	16(월)	17(화)	18(수)저염 실천	19(목)	20(금)	21(토)
3주	잡곡밥 북엇국 소고기장조림 청포묵무침 파김치	잡곡밥국 쭈꾸미볶음 깻잎무침 나박김치	쌀밥 생선까스/타르타르소스 미역줄기무침 양상추샐러드 사과	쌀밥 안매운육개장 채소달걀말이 냉이무침 깍두기	잡곡밥 조랭이떡국 콩치구이 시금치나물 배추김치	짜장밥 미소장국 오이무침 깍두기
일 자	23(월)	24(화)	25(수)저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
4주	잡곡밥 배추된장국 두부토마토조림 고사리나물 깍두기	잡곡밥 들깨묵국 소고기당면볶음 김자반 배추김치	잡곡밥 삼치레몬구이 느타리버섯무침 가지무침 바나나	잡곡밥 미역국 안동찜닭 두릅무침 배추김치	완두콩밥 콩나물국 돈육장조림 오이달래무침 배추김치	파인애플채소볶음밥 우동국 단호박샐러드 배추김치
일 자	30(월)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성인 병을 예방하세요. [저염 · 저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴 , 당을 줄인 저당메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식 · 저당식을 실천해보세요.				 인천서구 · 서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management
5주	잡곡밥 황태국 오리불고기 상추숙갓무침 깍두기					

※ 본 식단은 서구어린이급식관리지원센터와 서구검단어린이급식관리지원센터가 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(140g), 국수 1그릇(건면 90g), 고구마 (70g), 식빵*(35g), 시리얼 1그릇*(30g), 떡 1인분(150g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩*(10g), 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 완두콩, 대두콩, 강낭콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 김(2g) 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 (150g), 귤 중 1개(100g), 수박 (150g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 (150g)	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), 물엿/조청(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. 2015.

● 4월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기
채소	머위, 취나물, 쑥, 봄동, 달래, 더덕, 미나리, 돌나물, 두릅, 비름, 냉이, 참나물, 방풍나물 등
해산물	주꾸미, 키조개, 우무, 물미역, 대구, 갈치, 가자미 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 (꽂지 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어