

2021년 6월 건강한 식단

일 자		1(화)	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주		귀리밥 소고기무국 시금치달걀말이 명엽채볶음 배추김치	자장밥 찹쌀탕수육 과일샐러드 저염단무지	수수밥 감자국 대구살조림 치즈스틱 배추김치	녹두밥 청경채맑은국 소등갈비구이 파프리카무침 깍두기	울무밥 유부된장국 오징어볶음 알감자조림 배추김치
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주	현미밥 얼큰콩나물수제비 닭가슴살버터구이 애호박볶음 깍두기	검정콩밥 들깨묵국 소불고기 고춧잎나물볶음 배추김치	울무밥 두부함박스테이크 파래무침 단호박견과류샐러드 모듬피클	차조밥 쫄갓맑은국 돼지고기부추잡채 우영채조림 배추김치	보리밥 고추장찌개 달봉구이 느타리버섯볶음 깍두기	쌀밥 어묵탕 돼지고기두루치기 오이무침 백김치
일 자	14(월)	15(화)	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	흑미밥 꽃게탕 크림소스미트볼 마늘중볶음 배추김치	녹두밥 얼갈이된장국 깻잎육전 매추리알장조림 깍두기	수수밥 당근스프 생선가스*타르타르소스 콤포샐러드 비트무초절임	강낭콩밥 감자양파국 돼지고기찜 호박잎나물 깍두기	울무밥 달걀실파국 소고기토마토볶음 진미채간장조림 배추김치	귀리밥 복어채국 순살닭볶음탕 미나리숙채 백김치
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	보리밥 청국장찌개 옥수수달걀찜 맛살채소볶음 깍두기	차조밥 다시마묵국 칠리새우 노각무침 배추김치	오리고기물스프볶음밥 물만두*양념장 참나물유자청무침 저염양파지	녹두밥 배추들깨국 소고기장조림 고사리고추장무침 석박지	귀리밥 건새우아욱국 돈육버섯볶음 연근흑임자소스무침 배추김치	병아리콩밥 미역국 가자미구이 김치양배추볶음 무말랭이무침
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	인천서구검단·서구 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management		
5주	현미밥 근대맑은국 영양점닭 돈나물사과무침 물김치	쌀밥 갈비탕 멸치땅콩조림 머위나물볶음 배추김치	나시고랭 크림치즈스프링롤 아보카도과카몰리샐러드 오이피클			

[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.

※ 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	식품군별 대표식품 ¹⁾	1회 분량의 열량(kcal)	1일 권장 섭취 횟수 ²⁾	
			19~64세 남자	19~64세 여자
곡류	곡류, 면류, 떡류, 빵류, 시리얼류, 감자류, 기타 밥 1공기(210g), 국수 1그릇(건면 90g), 식빵* 3쪽(117g), 감자* 중 3개(467g), 고구마* 중 1개(233g), 시리얼* 1그릇(100g), 떡 1인분(150g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 소고기·돼지고기·닭고기 1접시(60g) 고등어·명태·조기 1토막(60g), 어묵(30g), 오징어·새우(80g) 달걀 중1개 (60g), 두부 2조각(80g), 콩 2큰술(20g), 호두* 4.5알(33g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 나물 1접시(70g), 버섯 1접시(30g), 미역 1접시(생 30g, 김(2g) 배추김치·깍두기·열무김치·총각김치 1접시(40g)	15	8	8
과일류	과일류, 주스류 수박 1쪽 · 참외 중 1/2개 · 딸기 8개 (150g) 사과 중 1/2개 · 귤 중 1개 · 바나나 중 1개 (100g), 과일주스 1/2컵(100ml)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 치즈* 3.3장(67g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 1/2컵(100g) 마시는 요구르트 3/4컵(150g)	125	1	1
유지·당류	유지류, 당류 식용유·참기름·들기름 1작은술(5g), 마요네즈 1작은술(5g), 버터 1작은술(5g), 설탕 1큰술 · 꿀 1큰술(10g), 사탕(10g)	45	6	4

¹⁾ 식품군별 대표식품은 1회 분량의 열량에 해당하는 양을 기준으로 표기되었고 *는 2020년 한국인 영양소 섭취기준의 1회 섭취횟수의 양과는 상이 할 수 있음.
²⁾ 1일 권장 섭취 횟수는 성인필요량의 평균을 기준으로 남자 2,400Kcal, 여자 1,900Kcal을 기준으로 작성됨.
(자료) 보건복지부, 한국영양학회, 2020 한국인 영양소 섭취기준.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	토마토, 수박, 참외, 포도 등
채소	고구마순, 머위, 호박잎, 고춧잎, 돈나물, 노각 등
해산물	전복, 오징어, 가자미, 임연수, 낙지, 꼬막, 꽃게 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