

2021년 건강한 7월 식단

| 일 자 | 인천서구 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small> | [저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요. [저염 메뉴] 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요. | | 1(목) | 2(금) | 3(토) |
|-----|--|---|--|---|--|---|
| 1주 | | | | 녹두밥 감자국 오징어두루치기 고구마순들깨나물 배추김치 | 흑미밥 황태미역국 닭볶음탕 단배추된장무침 깍두기 | 콩나물밥 도토리묵사발 제육볶음 양배추찜*쌈장 배추김치 |
| 일 자 | 5(월) | 6(화) | 7(수) 저염 실천 | 8(목) | 9(금) | 10(토) |
| 2주 | 귀리밥 고추장찌개 소불고기 참나물무침 깍두기 | 보리밥 어묵국 매운돼지갈비찜 해물파전 배추김치 | 카레라이스 참치두부함박스테이크 사과파프리카샐러드* 유자드레싱 무비트피클 | 차조밥 팽이버섯국 오리주물럭 부추양파무침 배추김치 | 기장밥 청국장찌개 김달걀말이 미역줄기볶음 깍두기 | 현미밥 삼계탕 두부김치 아삭이고추된장무침 배추김치 |
| 일 자 | 12(월) | 13(화) | 14(수) 저염 실천 | 15(목) | 16(금) | 17(토) |
| 3주 | 백미밥 미역사과냉국 돼지고기주물럭 새우젓애호박조림 깍두기 | 녹두밥 얼큰오징어묵국 소고기산적 비름나물 배추김치 | 명란오일파스타 감자치즈구이 연근샐러드*흑임자소스 양배추피클 | 수수밥 부대찌개 영양찜닭 미역초무침 배추김치 | 흑미밥 시금치된장국 가자미구이 콩나물볶음 깍두기 | 귀리밥 돈우거지국 어묵볶음 와사비무채절임 배추김치 |
| 일 자 | 19(월) | 20(화) | 21(수) 중복 | 22(목) | 23(금) | 24(토) |
| 4주 | 현미밥 동태찌개 백순대볶음 오이나물 깍두기 | 삼색나물비빔밥 맑은된장국 수제꼬치산적 청포묵무침 배추김치 | 차조밥 닭곰탕&소면 두부양념구이 건새우마늘종볶음 깍두기 | 기장밥 순살뼈해장국 달걀장조림 부추전 배추김치 | 수수밥 김치수제비 돼지갈비찜 애호박나물 깍두기 | 녹두밥 소고기묵국 닭가슴살들깨볶음 파리고추양념찜 배추김치 |
| 일 자 | 26(월) | 27(화) | 28(수) 저염 실천 | 29(목) | 30(금) | 31(토) |
| 5주 | 보리밥 얼큰육개장 공치구이 도라지나물 배추김치 | 기장밥 순두부찌개 소고기육전 연근파프리카볶음 깍두기 | 볶음우동 스크램블유부초밥 토마토치커리샐러드 오이피클 | 율무밥 팜뽕국 유린기 우영채볶음 깍두기 | 현미밥 오이냉국 묵은지묵살찜 배오이무침 배추김치 | 백미밥 장칼국수 고기만두 청경채겉절이 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 | 2,000 |
| 30-49세 | 2,500 | 1,900 |
| 50-64세 | 2,200 | 1,700 |

● 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), 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 요거르트 1/2컵(100g), 마시는 요거르트 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.

● 7월 제철식품

| 구분 | 종류 |
|-----|-----------------------------------|
| 과일 | 토마토, 블루베리, 수박, 복숭아, 참외, 복분자, 자두 등 |
| 채소 | 옥수수, 감자, 도라지 등 |
| 해산물 | 갈치, 전복, 장어, 민어, 메기 등 |

● 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 (요거르트, 아이스크림, 치즈) |
| 어류, 갑각류, 패류 | 등푸른생선 (공치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어 |