

2021년 건강한 9월 식단

일 자	[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(수) 저염 실천	2(목)	3(금)	4(토)
1주			참치새싹비빔밥 두부부침 땅콩멸치볶음 미역초무침	보리밥 호박고추장국 고등어구이 콩나물무침 배추김치	수수밥 북어채해장국 제육깻잎볶음 연근튀김 깍두기	연근은행밥 콩비지찌개 소고기육전 실곤약채소무침 배추김치
일 자	6(월)	7(화)	8(수) 저염 실천	9(목)	10(금)	11(토)
2주	기장밥 사골떡국 고추잡채*꽃빵 취나물무침 배추김치	흑미밥 청국장찌개 삼치조림 도라지강정 깍두기	김치비빔국수 김가루주먹밥 너비아니구이 연어샐러드	현미밥 콩나물국 오리간장불고기 고추장마늘종장아찌 깍두기	백미밥 근대된장국 돈수육&해물냉채 양배추전 배추겉절이	강황밥 소고기무국 순대채소볶음 느타리버섯조림 깍두기
일 자	13(월)	14(화)	15(수) 저염 실천	16(목)	17(금)	18(토)
3주	흑미밥 버섯만두전골 두부조림 다시마튀각 깍두기	메밀밥 김치어묵국 주꾸미볶음 무쌈채소말이 배추김치	닭가슴살볶음밥 대하소금구이 곤약감자조림 양배추사과샐러드 무비트피클	수수밥 배추된장국 춘천닭갈비 애호박볶음 깍두기	차조밥 감자옹심이 소불고기 상추깻잎겉절이 배추김치	렌틸콩밥 해물누룽지탕 동파육 청경채찜 깍두기
일 자	20(월)	21(화) 추석	22(수) 저염 실천	23(목)	24(금)	25(토)
4주	백미밥 미역국 돼지갈비찜 시금치나물 배추김치	검은콩밥 소고기들깨알토란탕 꽃게무침 브로콜리숙회*초장 깍두기	잡채덮밥 참쌀탕수육 멸치무조림 저염양파	기장밥1/2 바지락칼국수 해물파전 노각무침 배추김치	현미밥 뼈해장국 달걀말이 감자채볶음 깍두기	흑미밥 차돌박이된장찌개 전어구이 파리고추찜 배추김치
일 자	27(월)	28(화)	29(수) 저염 실천	30(목)	인천서구· 인천서구검단 어린이 급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management	
5주	차조밥 고사리해장국 코다리찜 열무볶음 배추김치	울무밥 김치수제비탕 돈육메추리알장조림 부추겨자무침 깍두기	오므라이스 새우감자고로케 토마토채소샐러드 모듬피클	수수밥1/2 양배추달걀국 해물볶음우동 고구마떡맛탕 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 요거트 1/2컵(100g), 마시는 요거트 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.

● 9월 제철식품

구분	종류
과일	배, 사과, 포도, 석류, 감, 무화과
채소	고구마, 토란, 느타리버섯, 표고버섯, 감자
해산물	꽃게, 굴, 고등어, 대하

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