

2022년 1월 건강한 식단

일 자	1/31(월)					1(토) 신정
1주	쌀밥(소량) 삼색떡국 소고기잡채 표고전 청경채김치	인천서구검단· 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	[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.			떡만둣국 쌀밥(소량) 한방영양찜닭 오이양념무침 배추김치
일 자	3(월)	4(화)	5(수) 저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	수수밥 청경채맑은국 돈육양파볶음 콩나물무침 배추김치	흑미밥 들깨미역국 닭가슴살데리야끼구이 무생채 배추김치	은행밥 연양식소불고기 크래미파프리카무침 양파초절임	쌀밥 새우완자탕 온두부*양념장 흑마늘견과류조림 석박지	병아리콩밥 속갓된장국 오징어볶음*소면 양배추무침 깍두기	훈제오리볶음밥 시래기맑은국 고구마맛탕 깍두기 한라봉주스
일 자	10(월)	11(화)	12(수) 저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	보리밥 봄동된장국 돼지목살대파볶음 영양부추무침 깍두기	현미밥 버섯찌개 너비아니구이 쫄면채소무침 배추김치	김치치즈볶음밥 가자미참쌀구이 과일요거트샐러드 시금치겉절이	기장밥 곰탕 아스파라거스 베이컨말이구이 브로콜리초장무침 배추김치	차조밥 연포탕 두부크로켓 도라지생채 깍두기	카레라이스 우동국물 치즈스틱 배추김치 과일푸딩
일 자	17(월)	18(화)	19(수) 저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	보리밥 미역국 돼지고기사천볶음 새싹흑미자소스무침 배추김치	수수밥 매콤홍합탕 소고기폭찹 새송이버섯볶음 깍두기	닭갈비덮밥 김말이튀김 무너물 저염양배추김치	렌틸콩밥 애호박전국 주꾸미볶음 채소달걀찜 배추김치	삼색나물비빔밥 소고기무국 굴전 연근무침 사과석박지	쌀국수 고기완자튀김 머위대볶음 마늘중무침 배추김치
일 자	23(월)	24(화)	25(수) 저염 실천	26(목)	27(금)	28(토)
5주	흑미밥 더덕들깨탕 오리주물럭 상추겉잎무침 동치미	수수밥 갈비탕 메추리알곤약장조림 청포묵김치무침 깍두기	감자밥 로제크림새우볶음 양상추딸기샐러드 방울토마토피클	검은콩밥 닭개장 동태살전 가지나물볶음 백김치	현미밥 차돌된장찌개 불어묵볶음 건새우고추장무침 배추김치	팔밥 속된장국 돈사태찜 바지락매생이전 배추김치

※ 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