

건강한 5월 식단

일 자		1(화)	2(수)저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)어린이날
1주	 인천서구· 서구검단 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	잡곡밥 근대된장국 고등어구이 숙주당근무침 깍두기	잡곡밥 제육볶음 쌈채소/쌈장 아삭이고추된장무침 사과	잡곡밥 순두부찌개 오징어채소볶음 도토리묵무침 배추김치	잡곡밥 감자양파국 계란장조림 잔멸치건과류볶음 배추김치	참치채소비빔밥 미소장국 군만두 배추김치
일 자	7(월)대체공휴일	8(화)	9(수)저염 실천	10(목)	11(금)	12(토)
2주	잡곡밥 소고기뭇국 채소계란말이 진미채무침 배추김치	쌀밥 열갈이된장국 미트볼채소볶음 애호박나물 깍두기	잡곡밥 안동찜닭 참나물무침 김구이 바나나	잡곡밥 두부달래된장국 새우토마토볶음 깻잎나물 배추김치	잡곡밥 배추양파국 우사태찜 가지무침 깍두기	짜장밥 쪽파계란국 쫄면야채무침 배추김치
일 자	14(월)	15(화)	16(수)저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	잡곡밥 설렁탕 어묵채소볶음 방풍나물 깍두기	잡곡밥 수제비국 소불고기 상추무침 배추김치	잡곡밥 돈까스&타르소스 양상추샐러드 느타리버섯무침 오렌지	쌀밥 콩나물국 훈제오리볶음 부추양파겉절이 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 돼지갈비찜 미나리무침 배추김치	유부초밥 숙갓어묵국 토마토샐러드 배추김치
일 자	21(월)	22(화)석가탄신일	23(수)저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	잡곡밥 애호박감자국 두부조림 채소스크램블에그 배추김치	잡곡밥 콩가루배추국 닭치즈볶음 시금치무침 나박김치	잡곡밥 가자미구이 연두부/양념장 마늘쫄볶음 참외	쌀밥 미역국 돈육청경채볶음 오이배초무침 배추김치	잡곡밥 열갈이된장국 소고기채소볶음 치커리무침 깍두기	해물칼국수 멸치주먹밥 양배추샐러드 부추당근겉절이
일 자	28(월)	29(화)	30(수)저염 실천	31(목)	[저염 실천] 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄여 성 인병을 예방하세요. [저염·저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴 , 당을 줄인 저당메뉴 입니다. 건강레시피를 참고하 여 저염식·저당식을 실천해보세요.	
5주	잡곡밥 오징어뭇국 동그랑땡 청경채무침 나박김치	쌀밥 육개장 스크램블에그 비름나물무침 깍두기	잡곡밥 안동찜닭 취나물무침 무생채 방울토마토	잡곡밥 콩비지국 삼치조림 브로콜리무침 배추김치		

※ 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·계란·콩류	육류, 어패류, 계란, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩*(10g), 호두 1.5알*(10g), 계란 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 요거트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요거트 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.

● 5월 제철 식품

구분	종류
과일	딸기, 오렌지, 매실, 체리, 애플
채소	취나물, 청경채, 배추, 부추, 양파, 미나리
해산물	꾸꾸미, 꽃게, 바지락, 삼치, 멸치, 조기

● 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, 계란 (어묵, 마요네즈, 케이크)
아황산류	육류가공품
우유류	우유 (요거트, 아이스크림, 치즈)
어류, 갑각류, 패류	등 푸른 생선 (꽁치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어