

건강한 6월 식단

일 자	 인천서구· 서구검단 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·저당 메뉴] 나트륨을 줄인 저염메뉴, 당을 줄인 저당메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식·저당식을 실천해보세요.			1(금)	2(토)
1주					잡곡밥 소고기뭇국 낙지채소볶음 오이나물 배추김치	김치볶음밥 /계란부침 미소장국 양상추샐러드 깍두기
일 자	4(월)	5(화)	6(수)저염실천	7(목)	8(금)	9(토)
2주	잡곡밥 미역냉국 찜닭 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 참치김치찌개 채소스크램블에그 김구이/양념장 배추김치	잡곡밥 돈사태찜 브로콜리무침 애호박당근볶음 참외	잡곡밥 순두부백탕 오징어숙회/초고추장 열무나물 깍두기	잡곡밥 감자된장국 오리고기볶음 부추무침 깍두기	냉국국수 해물파전 오이지무침 배추김치
일 자	11(월)	12(화)	13(수)저염실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	잡곡밥 매콤어묵국 닭가슴살채소볶음 청포묵무침 배추김치	잡곡밥 실파계란국 고등어조림 숙주나물마리무침 깍두기	잡곡밥 소불고기 깻잎나물 도라지나물 키위	잡곡밥 배추맑은국 돈까스/저당소스 감자조림 오이소박이	잡곡밥 애호박된장국 참스테이크 무나물 배추김치	카레라이스 맑은장국 천사채샐러드 깍두기
일 자	18(월)	19(화)	20(수)저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	잡곡밥 만둣국 명엽채볶음 얼갈이무침 깍두기	잡곡밥 아욱된장국 돈육단호박조림 고사리나물 배추김치	잡곡밥 마파두부 가지무침 고춧잎나물 수박	잡곡밥 닭곰탕 새우채소볶음 근대나물 깍두기	잡곡밥 소고기미역국 계란장조림 시금치무침 배추김치	차돌박이비빔국수 김가루주먹밥 감자국 깍두기
일 자	25(월)	26(화)	27(수)저염 실천	28(목)	29(금)	30(토)
5주	잡곡밥 조갯살된장국 브로콜리계란말이 어묵채소볶음 깍두기	잡곡밥 다시마뭇국 닭갈비 애호박나물 배추김치	잡곡밥 돈수육/쌈장 쌈채소 머윗대나물 방울토마토	잡곡밥 콩가루버섯된장국 소고기장조림 잔멸치볶음 깍두기	잡곡밥 육개장 삼치카레구이 오이초무침 배추김치	참치채소비빔밥 군만두 토마토샐러드 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.

● 6월 제철 식품

구분	종류
과일	참외, 매실, 토마토, 앵두, 산딸기
채소	감자, 오이, 양파, 근대, 부추, 아욱
해산물	오징어, 삼치, 우럭, 조기, 병어

● 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