

# 2023년 8월 건강한 식단

일 자		1(화)	2(수) 저염 실천	3(목)	4(금)	5(토)
1주	<b>인천서구 · 인천서구검단 어린이급식관리 지원센터</b> <small>Center for Children's Foodservice Management</small>	백미밥 삼색수제비국 동태무조림 청포묵무침 배추김치	오므라이스 새우튀김 푸실리샐러드 모듬피클	흑미밥 사골버섯국 주꾸미초무침 배추전*초간장 배추김치	현미밥 육개장 닭갈비 해파리냉채 배추김치	수수밥 열무국수 왕만두*초간장 파리명엽채조림 배추김치
일 자	7(월)	8(화)	9(수) 저염 실천	10(목)-말복	11(금)	12(토)
2주	렌틸콩밥 소고기무국 오징어청경채볶음 연근땅콩조림 배추김치	차조밥 도토리묵냉국 콩나물불고기 오이양파무침 배추김치	해물볶음우동 양파링튀김 토마토샐러드 모듬피클	백미밥 삼계탕 김말이떡강정 부추겉절이 수박화채 배추겉절이	흑미밥 시금치된장국 콩치김치찜 고구마맛탕 배추김치	현미밥 건새우달걀국 소고기곤약장조림 굴소스가지볶음 배추김치
일 자	14(월)	15(화)-광복절	16(수) 저염 실천	17(목)	18(금)	19(토)
3주	수수밥 부대찌개*라면사리 스크램블에그 맛살미역줄기볶음 열무김치	백미밥 호박고추장국 간장찜닭 들기름갯순볶음 배추김치	저염된장삼치구이 연두부*흑임자소스 치커리사과샐러드 양파초절임	흑미밥 유부장국 하이라이스 매콤단무지무침 배추김치	차조밥 옹심이만두국 순대채소볶음 알감자조림 배추김치	렌틸콩밥 호박새우젓국 갈치구이 실곤약초장무침 배추김치
일 자	21(월)	22(화)	23(수) 저염 실천	24(목)	25(금)	26(토)
4주	차조밥 미역국 돈육단호박조림 도라지무침 배추김치	흑미밥 버섯샤브샤브국 동그랑땡 감자채볶음 배추김치	새싹비빔밥 타코야끼 수박리코타치즈샐러드 우무묵새콤무침	현미밥 바지락무국 고등어시래기지짐 느타리버섯볶음 배추김치	백미밥 <b>해물김치찌개</b> 소고기숙주볶음 참나물유자청무침 깍두기	수수밥 순두부백탕 미트볼채소조림 열무고추장무침 배추김치
일 자	28(월)	29(화)	30(수) 저염 실천	31(목)	<b>[저염 실천]</b> 한 끼는 국물과 김치류 섭취를 하지 않음으로써 나트륨 섭취를 줄이고 성인병을 예방하세요.  <b>[저염 메뉴]</b> 나트륨을 줄인 메뉴입니다. 건강레시피를 참고하여 저염식을 실천해 보세요.	
5주	흑미밥 어묵국 오리불고기 <b>우영들깨무침</b> 배추김치	차조밥 육개장 가자미구이 느타리버섯피망볶음 배추김치	알리오올리오 너비아니*파채무침 파프리카샐러드 무피클	백미밥 청양황태국 제육볶음 근대된장나물 배추김치		

※ 본 식단은 인천서구 및 인천서구검단 어린이 급식관리지원센터가 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.

● 8월 제철식품

구분	종류
과일	토마토, 수박, 참외, 자두, 포도, 복숭아
채소	옥수수, 열무, 가지, 감자, 고구마, 도라지, 참나물, 근대
해산물	전복, 오징어, 갈치

● 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