

2023년 9월 건강한 식단

일 자	인천서구 · 인천서구검단 어린이급식관리 지원센터 Center for Children's Foodservice Management	[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(금)	2(토)
1주					흑미밥 청양북엇국 주꾸미낙지떡볶음 달걀찜 배추김치	백미밥 냉모밀 닭튀김*파채무침 치킨무 배추김치
일 자	4(월)	5(화)	6(수) 저염 실천	7(목)	8(금)	9(토)
2주	현미밥 소고기샤브국 돈육파리고추조림 비빔만두 배추김치	수수밥 근대된장국 고등어시래기지짐 비엔나브로콜리볶음 배추김치	샐러드파스타 달걀샌드위치 해물까스 과일샐러드	흑미밥 콩나물냉국 소불고기 치커리사과무침 배추김치	백미밥 청국장찌개 닭볶음탕 어묵채소볶음 배추김치	렌틸콩밥 쌀국수 춘권튀김 감자채볶음 배추김치
일 자	11(월)	12(화)	13(수) 저염 실천	14(목)	15(금)	16(토)
3주	기장밥 설령탕&소면사리 김치전 도토리묵상추무침 깍두기	흑미밥 얼큰육개장 제육볶음 오징어실채볶음 배추김치	소보로비빔밥 메밀전병구이 감자샐러드 노각새콤무침	현미밥 버섯순두부찌개 조기구이 매콤콩나물무침 배추김치	백미밥 바지락맑은국 오리불고기 무쌈채소말이 배추김치	수수밥 돈육김치찌개 새우까스*머스타드 느타리버섯초무침 배추김치
일 자	18(월)	19(화)	20(수) 저염 실천	21(목)	22(금)	23(토)
4주	기장밥 건새우아욱국 콩나물불고기 포두부채소잡채 배추김치	수수밥 콩국수 김말이미트볼강정 사과오이무침 열무김치	새우볶음밥 채소튀김 과일샐러드 비트무피클	렌틸콩밥 소고기미역국 오징어볶음 알감자조림 배추김치	현미밥 매운꽃게탕 소고기곤약장조림 고구마순볶음 배추김치	백미밥 달걀국 탕수육*소스 짜장소스 배추김치
일 자	25(월)	26(화)	27(수) 저염 실천	28(목)추석연휴	29(금)추석연휴	30(토)추석연휴
5주	차조밥 고추장찌개 가자미카레구이 쫄면무침 배추김치	백미밥 양송이스프 파인함박스테이크 양상추샐러드*과일드레싱 모듬피클	참치비빔밥 두부구이 해초무침 콘샐러드	흑미밥 소고기뭇국 모듬전*간장 고사리나물 배추김치	수수밥 토란국 돼지갈비 무생채 배추김치	기장밥 김치국 안동찜닭 도라지볶음 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.

● 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