

건강한 9월 식단

일 자						1(토)
1주	<div> <div> 인천서구검단 · 서구 어린이 급식관리 지원센터 <small>Center for Children's Foodservice Management</small> </div> <div> [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. </div> </div>					열무비빔국수 참치채소전 파리고추양념찜 바나나
일 자	3(월)	4(화)	5(수)저염 실천	6(목)	7(금)	8(토)
2주	잡곡밥 콩나물김치국 오리겨자무침 땅콩멸치볶음 깍두기	잡곡밥 시금치된장국 돼지등뼈찜 파프리카초절임 배추김치	잡곡밥 삼치구이 도토리묵채소무침 김구이 방울토마토	잡곡밥 소고기배춧국 치즈달걀찜 고사리나물볶음 깍두기	잡곡밥 버섯들깨탕 닭가슴살완자전 참나물겉절이 깍두기	자장면 탕수육*과일소스 양상추샐러드 *아일랜드드레싱 무채초절임
일 자	10(월)	11(화)	12(수)저염 실천	13(목)	14(금)	15(토)
3주	잡곡밥 애호박찜국 파채소불고기 진미채고추장무침 깍두기	잡곡밥 찜뽕국 두부카레구이 감자양파조림 배추김치	잡곡밥 닭봉조림 단호박범벅 어린잎샐러드* 오리엔탈드레싱 사과	잡곡밥 황태아육국 오징어숙회* 초고추장 깻잎장아찌 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 삼겹살구이 상추유자청무침 깍두기	달걀볶음밥 토란국 고등어엿장조림 양배추나물 깍두기
일 자	17(월)	18(화)	19(수)저염 실천	20(목)	21(금)	22(토)
4주	잡곡밥 꽃게된장국 두부조림 비름나물무침 깍두기	잡곡밥 호박양파국 소고기폭찜 새송이버섯볶음 배추김치	잡곡밥 고추잡채*꽃빵 연근조림 브로콜리초회 배	잡곡밥 시래기돈육감자탕 달걀말이 도라지무침 배추김치	잡곡밥 콩나물국 오리볶음탕 곤드레나물 깍두기	미트볼스파게티 옥수수버터구이 과일샐러드 오이피클
일 자	24(월)_추석	25(화)_추석연휴	26(수)저염 실천	27(목)	28(금)	29(토)
5주	잡곡밥 달걀실파국 조기감자조림 쫄면채소무침 배추김치	잡곡밥 소고기미역국 두부강정 가지양념찜 깍두기	잡곡밥 목은지닭조림 마늘종볶음 호박잎쌈* 저염쌈장 단감	잡곡밥 굴부춧국 돈사태떡찜 머위나물 배추김치	잡곡밥 삼색수제비국 새우굴소스볶음 열무무침 배추김치	강된장비빔밥 *달걀프라이 북어채뭇국 고구마맛탕

※ 본 식단은 서구검단어린이급식관리지원센터와 서구어린이급식관리지원센터가 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(130g), 국수 1그릇(건면 100g), 고구마 중 1/2개*(130g), 식빵 2쪽(100g), 시리얼 1그릇*(40g), 떡 1인분(130g)	300	4	3
고기·생선·달걀·콩류	육류, 어패류, 달걀, 콩류, 견과류 고기 1접시(생 60g), 두부 2조각(80g), 생선 1토막(생 60g), 땅콩 15알*, 호두 1.5알*(10g), 달걀 중 1개(60g), 콩 2큰술(20g)	100	5	4
채소류	채소류, 해조류, 버섯류 생채소 1접시(70g), 오이소박이 1접시(60g), 나물 1접시(70g), 물미역 1접시(생 30g), 배추김치 1접시(40g), 버섯 1접시(30g)	15	7	7
과일류	과일류, 주스류 사과 중 1/2개(100g), 참외 중 1/2개(200g), 귤 중 1개(100g), 수박 1쪽(200g), 바나나 중 1개(100g), 주스 1/2컵(100ml), 포도 1/3송이(100g), 딸기 10개(200g)	50	3	2
우유·유제품류	우유, 유제품류 우유 1컵(200g), 마시는 요구르트 3/4컵(150g), 치즈 1장*(20g), 아이스크림 1/2컵(100g), 떠먹는 요구르트 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), 사탕(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. 2015.

● 9월 제철 식품

구분	종류
과일	토마토, 석류, 배, 블루베리, 단감, 사과 등
채소	은행, 참나물, 고구마, 감자, 옥수수, 가지, 밤, 토란, 호박엿, 열무, 머위 등
해산물	게, 대하, 고등어, 광어, 굴, 전복, 갈치 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
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 (꽂치 등), 게, 새우 등 갑각류, 조개류(굴, 전복, 홍합 포함), 오징어