

4월 식단 안내문

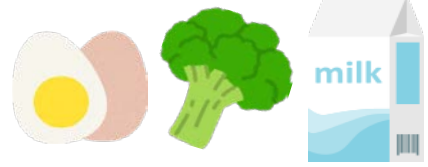
송파구어린이·사회복지 급식관리지원센터

‘치팅데이’에 사용한 식재료 효능도 매 월 제공합니다.

치팅데이 “골다공증”

04/03 : **달걀장조림, 베이컨브로콜리볶음, 우유**

- 달** **걀** : 칼슘 흡수를 돕는 비타민D가 들어있음
- 우** **유** : 뼈에 좋은 칼슘이 풍부하게 들어있음
- 브** **로** **콜** **리** : 식물성 식품 중 칼슘이 풍부하게 들어있음



치팅데이 “위질환”

04/10 : **두부양배추전, 우유**

- 양** **배** **추** : 양배추의 비타민U성분은 위궤양 치료의 효과가 있고 위장관 내 세포의 재생을 도움
- 두** **부** : 콩의 안토시아닌은 위장 보호에 도움을 줌
- 우** **유** : 단백질 성분이 위벽 보호(위질환이 심할 경우, 섭취하지 않는 것이 좋음)



치팅데이 “목감기”

04/17 : **참나물유자무침, 도라지배무침, 생강차**

- 도** **라** **지** : 플라티코딘D의 성분이 기침, 감기, 인후통에 도움
- 배** : 루테올린의 성분이 기침, 가래, 기관지염의 호흡기 증상을 완화하는데 도움
- 유** **자** : 비타민c, 구연산, 레모넨 성분은 목의 염증을 완화하는데 도움
- 생** **강** : 진저롤, 쇼가올 성분은 감기 완화에 도움



치팅데이 “뇌졸중”

04/24 : **감자양파국, 치커리사과무침, 잡곡밥, 소고기미역국**

- 양** **파**, **사** **과** : 퀘르세틴 성분이 지방과 콜레스테롤이 혈관에 축적되는 것을 억제하는데 도움
- 잡** **곡** **밥** : 풍부한 식이섬유는 뇌졸중 예방에 도움
- 미** **역** : 수용성 식이섬유인 알긴산이 나쁜 콜레스테롤 수치를 낮춤
- 토** **마** **토** : 토마토의 리코펜 성분은 뇌졸중 위험을 낮춤



배추찜 New!



사진 출처: 네이버 블로그, 꼬마쭈쭈

〈 재료 〉_1인분 기준

알배추 25g (20인분에 한통) 홍피망 10g, 청피망 10g, 다진마늘 2g, 진간장8g, 굴소스 4g, 설탕 8g, 식초 8g, 물 8g

〈 조리방법 〉

1. 알배추를 먹기 좋게 잘라 찜기에 12분간 찜다.
2. 다진마늘, 진간장, 굴소스, 설탕, 식초, 생수를 넣고 소스를 만든다.
3. 찜 알배추위에 소스를 뿌린다.

당뇨식 식단 안내문

당뇨식이란?

☺ 송파구어린이·사회복지 급식관리지원센터

음식을 제한하거나, 맛있는 음식을 피해야 하는 것이 아닌

"다양한 음식을 **알맞게! 규칙적!**으로 먹는 것입니다.



식단은 하루 권장 열량 (1600~2000kcal/day)으로 작성되었습니다.

식사 요법의 중요성

하나! 혈당을 안정 시킨다.

(식품 섭취로 인한 저혈당과 고혈당을 예방)

둘! 합병증을 예방하고, 나빠지는 것을 막는다.

셋! 좋은 영양상태를 유지한다.



식사 요법

1 각 식품을 골고루 섭취한다.



불균형적인 식단	
■ 곡류	밥, 감자
□ 어육류	
■ 채소류	나물, 콩나물국



균형적인 식단	
■ 곡류	밥
■ 어육류	생선구이
■ 채소류	쌈채소, 미역국

2 설탕, 음료수 등 단순당이 다량 함유된 식품을 제한 한다.

단순당은 **혈당을 급격하게 상승** 시키기 때문에 피해야 합니다.

단순당 예) 음료수, 설탕, 사탕, 과일 통조림, 잼 등



3 섬유소가 많은 식품을 충분히 섭취한다.

섬유소가 많은 식품을 섭취하게 되면 **콜레스테롤을 낮추고, 변비를 예방해** 주며, **포만감을 줍니다.**

예) 채소류, 해조류, 곤약류



잠깐!!!



잡곡밥이 당뇨에 좋다고 해서 드렸더니 어르신들이 안 드시는데 그래도 계속 잡곡밥을 드려야 하나요?

흰 쌀밥 보다는 잡곡밥이 **섬유질**이 더 많아 혈당을 천천히 올리게 되어 **잡곡밥**을 권장하고 있습니다.

잡곡밥 섭취가 힘든 경우 흰 쌀밥으로 제공하되, **섬유질이 풍부한 채소류를 충분히** 제공해 주세요.





당뇨 간식 준비

간식

식사와 식사 사이에 먹는 것으로, 식사량에 따라 **식후 2~3시간 후**에 제공

간식으로 적합한 식품

식품군 중에 식사에서 섭취하지 못한 **우유, 과일, 견과류**를 주로 간식으로 제공

우유군

125칼로리 : 당질 10g, 단백질 6g, 지방 7g



과일군

50칼로리 : 당질 12g



견과류

45칼로리 : 지방 5g



1회 간식 제공량

간식은 한 번에 많은 양을 섭취하지 않고, **적정량을 섭취하는 것이 중요**

과일 간식



과일은 **과당**이 높아 한 번에 많은 양 섭취 시 **혈당 상승**

1회 섭취량



사과 1/3개
(100g)



바나나 중1/2개
(50g)



귤 중 1개
(100g)



토마토 소 2개
(350g)

견과류 간식



견과류는 **지방**으로 과잉 섭취 시 **체중 증가**

1회 섭취량



땅콩 8알
(8g)



호두 1.5개
(8g)



잣 1스푼
(8g)





송파구어린이·사회복지 급식관리지원센터

4월 1주 당뇨 식

	조식		중식		석식		죽식		간식	
토요일 1일	잡곡밥 쫄면장국 돈육잡채 어묵케찹볶음 무나물 배추김치		잡곡밥 달걀찐국 오리불고기 부추무침 깻순나물 배추김치		잡곡밥 쇠고기대파국 코다리양념찜 쫄면두부무침 콩나물무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 달걀죽 석 : 두부애호박죽		오전	두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	사과 80g
	1837	85								
일요일 2일	잡곡밥 복쌈국 떡갈비채소볶음 시금치나물 상추겉절이 배추김치		잡곡밥 얼갈이된장국 닭고추장볶음 동부묵김무침 오이달래무침 배추김치		잡곡밥 들깨미역국 제육볶음 풋마늘초무침 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 소고기죽 석 : 들깨죽		오전	떠먹는 요플레
	에너지 kcal	단백질 g							오후	골드키위
	1686	62								
월요일 3일 [치팅데이] 골다공증	잡곡밥 맑은김치국 달걀장조림 베이컨 브로콜리 볶음 취나물무침 배추김치		잡곡밥 건새우뚝국 두부 조림 고구마순볶음 가지양념무침 배추김치		잡곡밥 근대된장국 파채소불고기 도라지무침 돌미나리무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 버섯죽 석 : 바지락죽		오전	울무차
	에너지 kcal	단백질 g							오후	찐고구마 70g
	1699	65								
화요일 4일	잡곡밥 유부맑은국 돈육된장볶음 미니새송이조림 숙주나물 배추김치		잡곡밥 무쌈국 캔고등어김치조림 맛살채소볶음 머윗대들깨나물 배추김치		잡곡밥 어묵국 찜닭 애호박볶음 봄동무침 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 브로콜리죽 석 : 소고기죽		오전	짜먹는 요구르트
	에너지 kcal	단백질 g							오후	치즈1장
	1832	76								
수요일 5일 [일품데이]	잡곡밥 사골우거지국 돈육카레볶음 실곤약초무침 건파래볶음 배추김치		[일품데이] 삼색나물비빔밥 된장찌개 달걀후라이 배추김치		잡곡밥 미역국 오징어볶음 느타리버섯볶음 참나물무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 새우살죽 석 : 단호박죽		오전	검은깨두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	바나나 1/2개
	1897	87								
목요일 6일	잡곡밥 순두부백탕 삼치조림 냉이된장무침 무생채 배추김치		잡곡밥 들깨시래기국 돈육간장불고기 깨드레싱브로콜리무침 비름나물 배추김치		잡곡밥 닭곰탕 연두부*양념장 김치전 부추무침 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 달걀죽 석 : 순두부죽		오전	두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	오렌지
	1937	96								
금요일 7일	잡곡밥 근대된장국 닭가슴살채장조림 목이버섯맛살볶음 열무나물 배추김치		잡곡밥 참치김치찌개 김달걀말이 고사리볶음 케일무침 배추김치		잡곡밥 콩나물국 돈육짜장볶음 새송이볶음 상추달래무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 야채죽 석 : 닭살죽		오전	검은콩두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	사과 80g
	1619	73								

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기		
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우						
	수산물			식육가공품												
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크						

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 오미선



송파구어린이·사회복지급식관리지원센터

4월 2주 당뇨 식

		조식	중식	석식	죽식	간식	
토요일 8일		잡곡밥 배추맑은국 돈채굴소스볶음 우영채들깨볶음 시금치무침 배추김치	잡곡밥 맑은동태탕 완자전 파프리카볶음 취나물무침 배추김치	잡곡밥 새우살미역국 달걀스크램블 파리고추양념찜 숙갓나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 야채죽 석 : 해물죽	오전	짜먹는 요구르트
에너지 kcal	단백질 g					오후	바나나 50g
1743	84						
일요일 9일		잡곡밥 소고기뭇국 마파두부 돌나물초무침 열무나물 배추김치	잡곡밥 호박고추장찌개 돈육한방사태찜 표고버섯볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 훈제오리구이 양상추샐러드 오이무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 참치죽 석 : 팔죽	오전	떠먹는 요플레
에너지 kcal	단백질 g					오후	오렌지
1613	70						
월요일 10일 [치팅데이] 위질환		잡곡밥 돼지고기김치찌개 어묵볶음 실파김무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 근대된장국 가자미조림 두부양배추채전 봄동무침 배추김치	잡곡밥 사골팓국 쇠고기장조림 건새우볶음 미나리무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 바지락죽 석 : 닭죽	오전	두유 미숫가루
에너지 kcal	단백질 g					오후	토마토 250g
1671	79						
화요일 11일		잡곡밥 쇠고기미역국 달걀찜 고춧잎나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 뼈해장국 두부구이&양념장 애호박볶음 깻잎무침 배추김치	잡곡밥 도토리묵국 닭갈비 단무지무침 시금치나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 단호박죽 석 : 야채죽	오전	짜먹는 요구르트
에너지 kcal	단백질 g					오후	찜감자
1771	80						
수요일 12일 [일품데이]		잡곡밥 유부장국 소고기숙주볶음 가지볶음 부추무침 배추김치	[일품데이] 간장비빔국수 무채양팓국 미니핫바 배추김치	잡곡밥 안매운육개장 삼치구이 마늘종볶음 궁채들깨나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 소고기죽	오전	두유
에너지 kcal	단백질 g					오후	사과 80g
1713	77						
목요일 13일		잡곡밥 두부새우젓국 닭살카레볶음 동부묵김무침 참나물 배추김치	잡곡밥 아욱된장국 오징어볶음 느타리버섯전 양배추나물 배추김치	잡곡밥 어묵국 돈수육 상추*쌈장 얼갈이무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 새우살죽 석 : 팔죽	오전	검은콩두유
에너지 kcal	단백질 g					오후	찜만두
1833	87						
금요일 14일		잡곡밥 냉이된장국 스크램블에그 표고버섯무조림 고춧잎무침 배추김치	잡곡밥 복엇국 돈가스 돌나물초무침 비름나물 배추김치	잡곡밥 건새우맑은국 돈갈비찜 부추매실소스무침 상추무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 계란죽 석 : 흑임자죽	오전	율무차
에너지 kcal	단백질 g					오후	찜고구마 70g
1931	79						

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기				
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우								
	수산물			식육가공품														
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니		만두		동그랑땡		돈가스				핫도그		함박스테이크	

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 오미선



송파구어린이·사회복지급식관리지원센터

	조식		중식		석식		죽식		간식	
토요일 15일	잡곡밥 김치국 소고기연근조림 숙주나물 달래무침 배추김치		잡곡밥 애호박고추장찌개 고등어구이 유부볶음 오이나물 배추김치		잡곡밥 시래기된장국 오리불고기 양배추초무침 숙갓나물 배추김치		조 : 흰죽 중 : 애호박죽 석 : 깨죽		오전	떠먹는 요구르트
	에너지 kcal	단백질 g							오후	바나나 50g
	1791	84								
일요일 16일	잡곡밥 달걀찐국 연두부*양념장 양송이버섯볶음 시금치나물 배추김치		잡곡밥 쇠고기미역국 닭다리살스테이크 도라지사과무침 참나물무침 배추김치		잡곡밥 콩가루배추된장국 돈육사태찜 브로콜리볶음 갯손나물 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 감자죽		오전	미숫가루
	에너지 kcal	단백질 g							오후	사과 50g
	1771	71								
월요일 17일 [치팅데이] 목감기	잡곡밥 북어무국 닭살파프리카볶음 곤약김무침 참나물유자무침 배추김치		잡곡밥 감자다시마국 돈육간장불고기 도라지배무침 숙갓나물 배추김치		잡곡밥 알탕 두부조림 가지전 무생채 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 단호박죽 석 : 브로콜리죽		오전	떠먹는 요구르트
	에너지 kcal	단백질 g							오후	오렌지
	1769	84								
화요일 18일	잡곡밥 된장찌개 가자미조림 어묵볶음 상추무침 배추김치		잡곡밥 순댓국 오징어초무침 우렁채들깨볶음 취나물무침 배추김치		잡곡밥 순두부찌개 소불고기 유채나물 콩나물무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 야채죽 석 : 순두부죽		오전	두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	골드키위
	1839	98								
수요일 19일 [일품데이]	잡곡밥 들깨미역국 돈채피망볶음 연근흑임자소스무침 미나리나물 배추김치		[일품데이] 순두부카레라이스 유부장국 단무지 배추김치		백미밥 유부맑은국 닭갈비 건새우볶음 곤드레나물 배추김치		조 : 흰죽 중 : 들깨죽 석 : 닭죽		오전	검은콩두유
	에너지 kcal	단백질 g							오후	토마토 250g
	1833	77								
목요일 20일	잡곡밥 아욱된장국 쇠고기장조림 맛살채소볶음 미역줄기볶음 배추김치		잡곡밥 김치찌개 달걀찜 느타리버섯볶음 숙주나물 배추김치		잡곡밥 소고기숙주국 고등어구이 시금치베이컨볶음 돌나물무침 배추김치		조 : 누룽지죽 중 : 새우살죽 석 : 흑임자죽		오전	울무차
	에너지 kcal	단백질 g							오후	수제 블루베리 우유
	1720	85								
금요일 21일	잡곡밥 설렁탕 새우살채소볶음 동부목김무침 비름나물 배추김치		잡곡밥 오징어무국 닭봉조림 취나물 얼갈이무침 배추김치		잡곡밥 청국장찌개 훈제오리구이 ※배추찜 부추무침 배추김치		조 : 흰죽 중 : 소고기죽 석 : 버섯죽		오전	짜먹는 요구르트
	에너지 kcal	단백질 g							오후	사과 80g
	1641	72								

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우					
	수산물			식육가공품											
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	함박스테이크					

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 오미선



송파구어린이·사회복지 급식관리지원센터

4월 4주 당뇨 식

	조식		중식	석식	죽식	간식	
토요일 22일	잡곡밥 어묵국 소고기불고기 우엉채들깨볶음 콩나물무침 배추김치		잡곡밥 닭곰탕 두부조림 표고버섯볶음 상추무침 배추김치	잡곡밥 우거지된장국 돈육편마늘볶음 가지무침 숙갓나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 참치죽 석 : 단호박죽	오전	생강라테
	에너지 kcal	단백질 g				오후	찐감자
	1760	75					
일요일 23일	잡곡밥 김치어묵국 달걀찜 파리고추멸치볶음 유채나물무침 배추김치		잡곡밥 무채국 생선까스 취나물무침 시금치무침 배추김치	잡곡밥 참치추어탕 돈육목살조림 고사리볶음 오이무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 감자죽 석 : 소고기죽	오전	짜먹는 요거트
	에너지 kcal	단백질 g				오후	치즈1장
	1874	83					
월요일 24일 [치팅데이] 뇌졸중	잡곡밥 다시마감자국 캔콩치무조림 치커리사과무침 숙주나물 배추김치		잡곡밥 어묵국 돈채피망볶음 콩비지전 토마토샐러드 배추김치	잡곡밥 쇠고기미역국 찜닭 묵은지볶음 미나리나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 버섯죽 석 : 흑임자죽	오전	검은콩 두유
	에너지 kcal	단백질 g				오후	오렌지
	1883	78					
화요일 25일	잡곡밥 청국장찌개 닭살카레볶음 마늘쫄조림 얼갈이무침 배추김치		잡곡밥 우거지들깨탕 떡갈비조림 양배추맛살볶음 비름나물 배추김치	잡곡밥 맑은배추국 돈육깻잎볶음 도토리묵무침 참나물 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 해물죽 석 : 미역죽	오전	두유
	에너지 kcal	단백질 g				오후	바나나 50g
	1801	83					
수요일 26일 [일품데이]	잡곡밥 복쌈국 돈육한방사태찜 실곤약초무침 시금치나물 배추김치		[일품데이] 참치김치볶음밥 호박잎된장국 달걀후라이 단무지무침 (무나물) 배추김치	잡곡밥 애호박찜국 닭고추장조림 취나물무침 콩나물무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 취나물죽 석 : 낙지죽	오전	검은깨두유
	에너지 kcal	단백질 g				오후	사과
	1624	78					
목요일 27일	잡곡밥 순두부찌개 달걀장조림 건파래자반 유채무침 배추김치		잡곡밥 맑은김치국 돈육된장불고기 우엉채볶음 숙갓무침 배추김치	잡곡밥 느타리버섯무국 임연수국이 두부툇무침 상추무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 버섯죽 석 : 야채죽	오전	떠먹는 요플레
	에너지 kcal	단백질 g				오후	골드키위
	1657	82					
금요일 28일	잡곡밥 냉이된장국 닭가슴살채볶음 브로콜리볶음 무생채 배추김치		잡곡밥 맑은유부국 오징어볶음 채소잡채 비름나물 배추김치	잡곡밥 두부새우젓국 돈육장조림 도라지초무침 청경채나물 배추김치	조 : 흰죽 중 : 오징어야채죽 석 : 단호박죽	오전	율무차
	에너지 kcal	단백질 g				오후	찐고구마 70g
	1759	69					

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기	
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우					
	수산물			식육가공품											
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크					

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 오미선



송파구 어린이·사회복지 급식관리지원센터

	조식	중식	석식	죽식	간식	
토요일 29일	잡곡밥 만둣국 캔콩치조림 고사리볶음 케일무침 배추김치	잡곡밥 유부된장국 차돌숙주찜 아스파라거스맛살볶음 무생채 배추김치	잡곡밥 새우살무국 돈육편마늘구이 새송이버섯조림 미나리무침 배추김치	조 : 누룽지죽 중 : 순두부죽 석 : 바지락죽	오전	검은콩 두유
에너지 kcal	단백질 g				오후	토마토
1708	75					
일요일 30일	잡곡밥 달걀찜 닭살간장조림 깻순나물 콩나물무침 배추김치	잡곡밥 갈비탕 연두부*양념장 가지양념찜 봄동무침 배추김치	잡곡밥 청국장찌개 소고기사태찜 묵은지볶음 오이무침 배추김치	조 : 흰죽 중 : 두부애호박죽 석 : 감자죽	오전	떠먹는 요플레
에너지 kcal	단백질 g				오후	바나나 50g
1797	86					

배추찜



재료 (알배추 한통 기준_약 20인분)

알배추 한통, 홍피망 반개, 청피망 반개,
다진마늘 1숟가락, 진간장 4 숟가락, 굴소스 2 숟가락,
설탕 4 숟가락, 식초 6 숟가락, 생수 4 숟가락, 고추기름 3 숟가락



조리방법

- ① 알배추를 4등분으로 잘라 찜기에 12분간 찜다.
- ② 대파를 다진 후 다진마늘, 진간장, 굴소스, 설탕, 식초, 생수, 고추기름을 넣고 소스를 만든다.
- ③ 찜 알배추를 4등분으로 잘라 먹기 좋게 만든다.
- ④ 위에 소스를 뿌린다.

원산지 표시	쌀			콩			배추김치			소고기		돼지고기	닭고기	오리고기			
	밥	죽	누룽지	두부	콩국수	콩비지	배추	고춧가루	절인배추	한우							
	수산물			식육가공품													
	고등어	오징어	흰살생선	꽃게	너비아니	만두	동그랑땡	돈가스	핫도그	햄박스테이크							

※ 당일 식재료 수급 사정상 메뉴가 변경 될 수 있습니다.
※ 백미밥은 잡곡밥으로 변경 가능합니다.

영양사 : 오미선