



2026년 6월 이유식 [후기]

파란나라 어린이집

노원구어린이·사회복지급식관리지원센터 영양팀(02-970-7937)

날짜	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6(토) 현충일
오전간식	어린이치즈②	자른 참외		자른 사과	자른 바나나	
점심	쇠고기호박무른밥⑬	감자 무른밥		닭살무 무른밥⑭	노른자양배추무른밥①	
오후간식	으깬고구마	플레인요거트②		으깬감자	현미스낵	
날짜	6/8 (월)	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)
오전간식	자른 사과	자른 바나나	현미스낵	자른 참외	자른 수박	유기농쿠키①②⑥
점심	콩나물 무른밥⑤	노른자근대 무른밥①	쇠고기숙주 무른밥⑬	닭살양배추무른밥⑭	노른자애호박무른밥①	두부브로콜리무른밥⑤
오후간식	으깬감자	어린이치즈②	무른채소	두부⑤	플레인요거트②	자른 배
날짜	6/15 (월)	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19 (금)	6/20 (토)
오전간식	자른 사과	어린이치즈②	무른 채소	현미스낵	자른 거봉	자른 자두
점심	두부미역 무른밥⑤	닭살새송이무른밥⑭	노른자열무무른밥①	순두부콩나물무른밥⑤	노른자당근무른밥①	쇠고기무 무른밥⑬
오후간식	으깬고구마	무른채소	플레인요거트②	으깬감자	어린이치즈②	유기농쿠키①②⑥
날짜	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24 (수)	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)
오전간식	현미스낵	자른참외	무른 채소	자른 사과	자른 수박	유기농쿠키①②⑥
점심	호박 무른밥	노른자양배추무른밥①	미역 무른밥	노른자파프리카무른밥 ①	버섯 무른밥	연두부우영무른밥⑤
오후간식	자른 사과	두부⑤	플레인요거트②	으깬단호박	어린이치즈②	자른 배
날짜	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구합상교육! 부추			
오전간식	자른 참외	자른 바나나		알려드립니다 기관의 요청에 따라 후기 이유식의 죽/간식 구성에 따라 2종으로 제공해드리니, 기관 상황에 맞게 선택하여 이용 바랍니다. 1) 이유식 식단(초,중,후기) A (간편 형태) - 후기: 이유식 무른밥 1회 + 간식2회 - 완료기: 이유식 진밥 1회 + 간식2회 2) 이유식 식단(초,중,후기) B (죽2회 조리) - 후기: 이유식 죽1회 + 무른밥1회 + 간식1회 - 완료기: 이유식 죽1회 + 진밥1회 + 간식1회		
점심	배추 무른밥⑭	쇠고기 무른밥⑬				
오후간식	으깬감자	무른 채소				

소화가 잘 되게 도와줘요.
비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요.

영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3 (수) 지방선거	6/4 (목)	6/5 (금)	6/6 (토) 현충일
영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	256.9/8.7 350.7/9.5	259.6/12.4 299.1/14.3	259.6/12.4 299.1/14.3	269.6/10.9 323.6/11.8	242.1/7.9 295.2/9.1	242.1/7.9 295.2/9.1
영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	256.9/8.7 350.7/9.5	287.3/12.1 326.2/12.8	256.9/8.7 350.7/9.5	259.6/12.4 299.1/14.3	203.6/9.0 313.1/9.7	203.6/9.0 313.1/9.7
영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	259.6/12.4 299.1/14.3	242.1/7.9 295.2/9.1	241.0/8.8 280.9/9.5	261.9/9.4 328.2/11.3	256.9/8.7 350.7/9.5	259.6/12.4 299.1/14.3
영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	269.6/10.9 323.6/11.8	208.5/6.2 320.0/9.7	256.9/8.7 350.7/9.5	242.8/9.7 282.7/10.4	261.9/9.4 328.2/11.3	256.9/8.7 350.7/9.5
영양/단백질 kcal/g	후기 완료기	287.3/12.1 326.2/12.8	242.8/9.7 282.7/10.4				

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (정식, 예비, 포피)			배추김치				콩(두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수)				쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지	국내산 한우	국내산	국내산	국내산					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	낙지	가공품											
	국내산	국내산	국내산	넛겅(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	외국산 (스페인, 덴마크, 아일랜드 등)	떡갈비(돈육)	국내산			

알레르기 유발 식품

①난류 ②우유 ③메밀 ④땅콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야생산삼 ⑭호두 ⑮닭고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑳ 잣 * 야생산삼은 포백제, 보본료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

- 영아 1일 한국인 영양소 섭취기준(2025년): 0-5개월 500kcal, 6-11개월 600kcal, 12-15개월 900kcal, **철분 섭취를 위하여 단백질 식품이 없는 날은 쇠고기 육수로 조리 & 단백질군(쇠고기, 닭고기, 두부, 난황 등) 추가하여 조리 가능합니다!**
- 분홍색 율령이 들어간 날은 중식 메뉴에 이유식으로 적합한 재료가 없으므로 **추가 발주** 하셔야 합니다.
- 무른채소는 오이, 당근, 파프리카, 무, 양배추, 브로콜리, 감자, 고구마, 밤, 단호박 등을 익혀서 으개거나 먹기 좋은 크기로 제공 가능합니다!



일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금) 국없는 저염밥상	6/6(토) 현충일		
오전간식	오이스틱, 치즈②	참외		사과	바나나			
점 심	쌀밥 쇠고기야채국⑤⑥⑬ 진멸치볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥⑤⑥ 오징어무국⑤⑥⑬ 달볶음탕⑤⑥⑫⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 발효유② 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨			
오후간식	찐고구마	샌드위치, 우유②		우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②			
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3			
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)		
오전간식	사과	바나나	현미스낵, 우유②	참외	수박	배		
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫⑬⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑬ 파말은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑫ 파래자반①⑤ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑮	물만두①⑤⑥⑩, 차③	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	장떡①⑤⑥, 주스⑩⑫		
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9		
일 자	6/15(월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 입당! 오싹! 저당밥상	6/20 (토)		
오전간식	사과	씨리얼⑥, 우유②	파프리카스틱, 요거트②	미숫가루우유②⑤⑥	거봉	자두		
점 심	잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 달걀카레조림②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼무된장국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 저당토마토샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 감자찌개⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마, 우유②	스틱빵①②④⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫	잔치국수①⑤⑥⑨	슈크림빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑮		
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8		
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)		
오전간식	씨리얼⑥, 우유②	참외	당근스틱, 요거트②	사과	수박	토마토		
점 심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑩⑮ 도토리묵무침⑤⑥⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 연두부국⑤⑥⑨ 깍두기⑨		
오후간식	치즈볼①②⑤⑥	수제비⑤⑥⑨⑬, 차③	약밥⑤⑥⑬	찐단호박, 우유②	크루아상①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬		
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2		
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추		QR로 영양정보가 쏙! - 어린이 편식			
오전간식	참외	바나나						
점 심	쌀밥 배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 마시는요거트②					<p>카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!</p>	
오후간식	찐감자, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유②						
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0						

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (장미, 허미, 호미)		배추김치			콩(두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기
	국내산	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	국내산
	오징어	고등어	낙지	가공품								
	국내산	국내산	국내산	너겟(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	외국산 (스페인, 덴마크, 아일랜드 등)	떡갈비(돈육)	국내산

알려주세요! ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬아황산류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * 아황산류는 포백재, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

▲ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
▲ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
▲ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.
※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※





일 자	6/1 (월)	6/2 (화)	6/3(수) 지방선거	6/4 (목)	6/5(금) 국없는 저염밥상	6/6(토) 현충일		
오전간식	오이스틱, 치즈②	참외		사과	바나나			
점 심	쌀밥 쇠고기야채국⑤⑥⑬ 잔멸치볶음⑤⑥ 우영조림⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 순살감자탕⑤⑥⑩ 새우살볶음⑤⑥⑨⑬ 오이부추무침⑤⑥ 깍두기⑨		잡곡밥⑤⑥ 오징어무국⑤⑥⑬ 달볶음탕⑤⑥⑫⑬ 미역줄기나물⑤⑥ 배추김치⑨	짜장밥②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 발효유② 군만두①⑤⑥⑩ 깍두기⑨			
오후간식	찐고구마	샌드위치, 우유②		우동⑤⑥	머핀①②⑤⑥, 우유②			
kcal/단백질/칼슘	614.5/17.9/312.2	611.8/23.4/145.2		703.6/29.5/222.7	742.3/24.3/354.3			
일 자	6/8(월) 서울미래밥상	6/9 (화)	6/10 (수)	6/11 (목)	6/12 (금)	6/13 (토)		
오전간식	사과	바나나	현미스낵, 우유②	참외	수박	배		
점 심	잡곡밥⑤⑥ 콩나물국⑤⑥⑨ 두부조림⑤⑥ 김구이 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 근대국⑤⑥ 돈육장조림①⑤⑥⑩ 고구마순나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 쇠고기당면국⑤⑥⑬ 감자베이컨볶음①②⑤⑥⑩ 숙주부추무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 유부국⑤⑥ 순살달걀비⑤⑥⑫⑬⑮ 코울슬로①⑤ 배추김치⑨	전주비빔밥①⑤⑥⑬ 파말은국⑤⑥ 스크램블드에그①⑤⑫ 파래자반①⑤ 배추김치⑨	브로콜리볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 어묵국⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	굴린감자②⑤, 우유②	크림스파게티②⑤⑥⑩⑫	치킨너겟①②⑤⑥⑬	물만두①⑤⑥⑩, 차③	단팥빵①②⑤⑥, 우유②	장떡①⑤⑥, 주스⑩⑫		
kcal/단백질/칼슘	621.7/27.8/337.6	601.8/28.1/260.2	636.1/25.3/244.5	659.5/22.2/205.5	709.1/27.7/295.5	607.0/20.1/173.9		
일 자	6/15(월) 서울미래밥상	6/16 (화)	6/17 (수)	6/18 (목)	6/19(금) 단오(-5.5) 입당!오싹! 저당밥상	6/20 (토)		
오전간식	사과	씨리얼⑥, 우유②	파프리카스틱, 요거트②	미숫가루우유②⑤⑥	거봉	자두		
점 심	잡곡밥⑤⑥ 들깨미역국⑤⑥ 마파두부⑤⑥⑨⑬ 시금치나물⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 버섯국⑤⑥ 달걀케찹소스②⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 가지볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 얼무된장국⑤⑥ 제육김치볶음⑤⑥⑨⑩ 브로콜리무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 순두부찌개⑤⑥⑨ 메추리알조림①⑤⑥ 감자볶음⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 장국⑤⑥ 참스테이크⑤⑥⑩⑫⑬⑮ 저당토마토샐러드①②⑤⑫ 깍두기⑨	파프리카볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 감자찌개⑤⑥ 깍두기⑨		
오후간식	찐고구마, 우유②	스틱빵①②④⑤⑥, 우유②	핫도그①②⑤⑥⑩⑫	잔치국수①⑤⑥⑨	슈크림빵①②⑤⑥, 우유②	김밥①⑤⑥⑩⑫⑬⑮		
kcal/단백질/칼슘	617.7/21.9/356.1	693.7/28.6/275.6	662.6/28.5/300.4	714.4/29.8/219.3	700.2/25.3/135.6	628.0/23.9/151.8		
일 자	6/22 (월)	6/23 (화)	6/24(수) 저탄소 지구밥상: 부추	6/25 (목)	6/26 (금)	6/27 (토)		
오전간식	씨리얼⑥, 우유②	참외	당근스틱, 요거트②	사과	수박	토마토		
점 심	쌀밥 된장찌개⑤⑥ 달걀찜①⑨ 콩나물무침⑤⑥ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 양배추국⑤⑥ 고구마돼지갈비찜⑤⑥⑩ 호박나물⑤⑥ 배추김치⑨	잡곡밥⑤⑥ 미역국⑤⑥⑬ 돈가스①⑤⑥⑩⑫⑬ 어묵부추볶음⑤⑥⑨⑬ 깍두기⑨	잡곡밥⑤⑥ 달걀국①⑤⑥ 돈채파프리카볶음⑤⑥⑨⑬⑮ 도토리묵무침⑤⑥⑥ 배추김치⑨	해물굴소스볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 팽이장국⑤⑥ 너비아니구이⑤⑥⑩⑬⑮ 상추사과무침⑤⑥ 깍두기⑨	우영볶음밥⑤⑥⑨⑩⑬⑮ 연두부국⑤⑥⑨ 깍두기⑨		
오후간식	치즈볼①②⑤⑥	수제비⑤⑥⑨⑬, 차③	약밥⑤⑥⑬	찐단호박, 우유②	크루아상①②⑤⑥, 우유②	쇠고기죽⑤⑥⑬		
kcal/단백질/칼슘	701.6/30.3/294.5	655.2/26.3/252.8	725.9/25.9/319.9	618.3/21.7/241.9	726.1/24.2/316.2	619.3/21.6/147.2		
일 자	6/29 (월)	6/30 (화)	가정에서 함께해요! 저탄소 지구밥상교육! 부추		QR로 영양정보가 쏙! - 어린이 편식			
오전간식	참외	바나나						
점 심	쌀밥 배추국⑤⑥ 오리부추볶음⑤⑥⑨⑬ 오이지무침⑤⑥ 깍두기⑨	쇠고기주먹밥⑤⑥⑬ 멸치조림⑤⑥ 깍두기⑨ 마시는요거트②					카메라로 아래 QR을 찍으면 영양 정보로 이동해요!	
오후간식	찐감자, 우유②	마들렌①②⑤⑥, 우유②					<ul style="list-style-type: none"> 소화가 잘 되게 도와줘요. 비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요. 	
kcal/단백질/칼슘	634.6/25.5/337.2	614.5/22.7/204.0						

원산지	쌀 (밥, 죽, 누룽지) (장미, 허미, 호미)		배추김치		콩(두부, 연두부, 순두부, 콩비지, 콩국수)			쇠고기	돼지고기	닭고기	오리고기	
	국내산	배추	고춧가루	두부	연두부	순두부	비지					
	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산	국내산 한우	국내산	국내산	국내산	
	오징어	고등어	낙지	가공품								
	국내산	국내산	국내산	너겟(닭고기)	순살치킨(닭고기)	완자(돈육)	햄(돈육)	참치(다랑어)	베이컨(돈육)	외국산 (스페인, 덴마크, 아일랜드 등)	떡갈비(돈육)	국내산

알려주세요! ①난류 ②우유 ③메밀 ④팥콩 ⑤대두 ⑥밀 ⑦고등어 ⑧계 ⑨새우 ⑩돼지고기 ⑪복숭아 ⑫토마토 ⑬야채류 ⑭호두 ⑮달고기 ⑯쇠고기 ⑰오징어 ⑱조개류(굴, 전복, 홍합 포함) ⑲장 * 야채산류는 포백재, 보존료, 산화방지제 목적으로 사용되는 식품첨가물의 형태로 대부분 식품에 포함되어 있습니다.

◆ 상기 식단표에 기재된 원산지는 변경될 수 있으며 변경 시 당일 키즈 노트를 통해 알려드리겠습니다.
 ◆ 1일 에너지 및 단백질 권장량은 만 1-2세 900kcal 20g, 만 3-5세 1,400kcal 25g입니다.
 ◆ 상기 식단표를 참조하시어 균형 잡힌 영양 섭취가 될 수 있도록 협조해주세요.
 ※ 원 사정에 따라 변경될 수 있습니다 ※





이렇게 요리해서 먹어요.

나는 누구일까요?

비 | 다

부추잡채/꽃빵



사진 출처: 직접촬영

부추무침



사진 출처: 직접촬영

오이소박이



사진 출처: 직접촬영

부추밭



부추밭 사진 출처: 농촌진흥청



정답

부추

부추(Chives)



사진 출처: 직접촬영

오감으로 탐색해요.

색	초록색 ●
모양	잎이 좁고 끝은 뾰족해요.
냄새	향긋한 냄새가 나요.
많이 나는 시기	햇볕이 잘 드는 산에서 봄(2~5월)에 자라요.
우리 몸에 이렇게 좋아요	·비타민이 풍부해 감기에 걸리지 않아요 ·소화가 잘 되게 도와줘요.
약속	조금이라도 먹기로 약속해요.

🔍 점심 시간에 직접 먹어볼까요?

부추 음식이 있는 날에 부추를 직접 먹어보며 오늘 배운 내용을 다시 한 번 이야기 해요!

📖 연계 활동: 관련 책을 읽어도 좋아요!

📊 식품영양정보 (만 3-5세 어린이 1회 분량 35g 기준)

에너지 (kcal)	비타민A (µgRE)	칼슘 (mg)	비타민C (mg)
11	223 (하루 권장량 74%)	12 (하루 권장량 2%)	6 (하루 권장량 15%)

출처 1. KFDA 건강 진화녹색식단, 2010 한국인영양섭취기준, 2009 식품영양소함량자료집
3. 식품정보누리 www.foodnuri.go.kr

2. 식재료 품질규격 GUIDE, KFRI(한국식품연구원), 데이터트.2008