이유식 후기 식단표 — 하루 3끼, 12주

아기 이름 _____ 후기 시작일 _____

사이트 바로가기

칸마다 그날 아침·점심·저녁 메뉴를 정해 뒀어요 · 밥(죽)은 칸의 g, 토핑은 15g씩(7주차부터 20g) + 반찬칸 원물스틱 · ★ 새 재료(아침에만, 3일) · **▲UP** 양·농도 올리는 날 · **양과 재료는 기준일 뿐 — 덜 먹어도, 다른 재료로 바꿔도 괜찮아요**

	월	화	수	목	금	토	일
1주	1 __/__ **연어** 테스트 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·연어★ 점 감자·무·가자미 저 단호박·청경채·두부	2 __/__ ↳ 연어 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·연어★ 점 단호박·시금치·닭고기 저 고구마·비타민채소·두부	3 __/__ ↳ 연어 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·청경채·연어★ 점 감자·무·가자미 저 고구마·청경채·두부	4 __/__ **원물스틱** 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기 점 감자·양파·가자미 저 고구마·비타민채소·두부	5 __/__ ↳ 원물스틱 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·연어 점 감자·애호박·가자미 저 단호박·무·닭고기	6 __/__ ↳ 원물스틱 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·비타민채소·두부 점 감자·양파·가자미 저 단호박·시금치·닭고기	7 __/__ 새 재료 없음 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·연어 점 감자·무·가자미 저 단호박·청경채·닭고기
2주	8 __/__ **새우** 테스트 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·새우★ 점 고구마·브로콜리·두부 저 단호박·시금치·닭고기	9 __/__ ↳ 새우 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·새우★ 점 감자·애호박·연어 저 단호박·무·가자미	10 __/__ ↳ 새우 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·새우★ 점 단호박·브로콜리·닭고기 저 고구마·비타민채소·두부	11 __/__ **바나나** 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·바나나★·가자미 점 고구마·청경채·연어 저 감자·무·새우	12 __/__ ↳ 바나나 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·바나나★·두부 점 단호박·시금치·닭고기 저 감자·양파·가자미	13 __/__ ↳ 바나나 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·바나나★·새우 점 단호박·청경채·연어 저 감자·무·가자미	14 __/__ 새 재료 없음 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기 점 고구마·비타민채소·두부 저 감자·양파·연어
3주	15 __/__ **돼지고기** 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·돼지고기★ 점 감자·애호박·가자미 저 단호박·무·새우	16 __/__ ↳ 돼지고기 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·시금치·돼지고기★ 점 고구마·브로콜리·두부 저 감자·양파·연어	17 __/__ ↳ 돼지고기 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·양배추·돼지고기★ 점 고구마·청경채·가자미 저 감자·애호박·새우	18 __/__ **양송이버섯** 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 감자·양송이버섯★·연어 점 고구마·비타민채소·닭고기 저 단호박·시금치·돼지고기	19 __/__ ↳ 양송이버섯 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 감자·양송이버섯★·가자미 점 고구마·청경채·새우 저 단호박·무·두부	20 __/__ ↳ 양송이버섯 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·양송이버섯★·연어 점 고구마·비타민채소·닭고기 저 감자·양파·가자미	21 __/__ 새 재료 없음 100g · 6배죽 밥 55 + 토핑 15g씩 아 단호박·청경채·새우 점 고구마·양배추·두부 저 감자·무·돼지고기
4주	22 __/__ **무른밥** 115g · 5배죽 **▲UP** 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·가자미 점 단호박·시금치·닭고기 저 고구마·비타민채소·두부	23 __/__ ↳ 무른밥 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·새우 점 단호박·양배추·돼지고기 저 감자·무·연어	24 __/__ ↳ 무른밥 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기 점 고구마·비타민채소·두부 저 감자·양파·가자미	25 __/__ **블루베리** 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·블루베리★·새우 점 단호박·청경채·연어 저 고구마·무·돼지고기	26 __/__ ↳ 블루베리 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·블루베리★·두부 점 단호박·비타민채소·닭고기 저 고구마·시금치·돼지고기	27 __/__ ↳ 블루베리 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·블루베리★·새우 점 고구마·청경채·연어 저 감자·무·가자미	28 __/__ 새 재료 없음 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·브로콜리·두부 점 고구마·비타민채소·닭고기 저 감자·양파·연어
5주	29 __/__ **무염 치즈** 테스트 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·가자미·무염 치즈★ 점 감자·무·새우 저 단호박·애호박·연어	30 __/__ ↳ 무염 치즈 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·비타민채소·닭고기·무염 치즈★ 점 고구마·브로콜리·두부 저 감자·양파·새우	31 __/__ ↳ 무염 치즈 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·연어·무염 치즈★ 점 감자·무·가자미 저 단호박·애호박·새우	32 __/__ **옥수수** 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·옥수수★·닭고기 점 단호박·시금치·돼지고기 저 고구마·비타민채소·두부	33 __/__ ↳ 옥수수 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·옥수수★·연어 점 고구마·청경채·가자미 저 단호박·무·새우	34 __/__ ↳ 옥수수 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·옥수수★·닭고기 점 단호박·브로콜리·두부 저 고구마·비타민채소·돼지고기	35 __/__ 새 재료 없음 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·청경채·가자미 점 감자·무·새우 저 고구마·애호박·연어
6주	36 __/__ **대구** 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·대구★ 점 단호박·비타민채소·닭고기 저 고구마·시금치·돼지고기	37 __/__ ↳ 대구 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·청경채·대구★ 점 감자·무·가자미 저 단호박·애호박·연어	38 __/__ ↳ 대구 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·양파·대구★ 점 고구마·비타민채소·닭고기 저 단호박·시금치·돼지고기	39 __/__ **새송이버섯** 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 감자·새송이버섯★·가자미 점 고구마·청경채·새우 저 단호박·무·연어	40 __/__ ↳ 새송이버섯 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·새송이버섯★·두부 점 단호박·브로콜리·닭고기 저 감자·양파·대구	41 __/__ ↳ 새송이버섯 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 단호박·새송이버섯★·가자미 점 고구마·청경채·새우 저 감자·무·연어	42 __/__ 새 재료 없음 115g · 5배죽 밥 70 + 토핑 15g씩 아 고구마·비타민채소·닭고기 점 감자·양파·대구 저 단호박·시금치·돼지고기

1~6주 · 다음 장에 7~12주

이유식 후기 식단표 — 7~12주

	월	화	수	목	금	토	일
7주	43 __/__ **견과류 페이스트** 테스트 130g · 4배죽 ▲UP 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·청경채·새우·견과류 페이스트★ 점 감자·무·연어 저 단호박·애호박·가자미	44 __/__ ↳ 견과류 페이스트 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기·견과류 페이스트★ 점 고구마·시금치·돼지고기 저 감자·양파·대구	45 __/__ ↳ 견과류 페이스트 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·청경채·가자미·견과류 페이스트★ 점 감자·무·새우 저 고구마·애호박·연어	46 __/__ **복숭아** 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·복숭아★·두부 점 단호박·비타민채소·닭고기 저 고구마·시금치·돼지고기	47 __/__ ↳ 복숭아 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·복숭아★·새우 점 고구마·청경채·연어 저 감자·무·가자미	48 __/__ ↳ 복숭아 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·복숭아★·두부 점 고구마·비타민채소·닭고기 저 감자·양파·대구	49 __/__ 새 재료 없음 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·청경채·연어 점 감자·무·가자미 저 고구마·애호박·새우
8주	50 __/__ **검은콩** 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 단호박·비타민채소·검은콩★ 점 고구마·브로콜리·두부 저 감자·양파·대구	51 __/__ ↳ 검은콩 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·양배추·검은콩★ 점 단호박·청경채·가자미 저 감자·무·새우	52 __/__ ↳ 검은콩 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·비타민채소·검은콩★ 점 감자·양파·대구 저 단호박·시금치·닭고기	53 __/__ **미역** 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·미역★·연어 점 고구마·청경채·가자미 저 단호박·무·새우	54 __/__ ↳ 미역 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·미역★·대구 점 단호박·브로콜리·두부 저 고구마·비타민채소·닭고기	55 __/__ ↳ 미역 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·미역★·새우 점 단호박·청경채·연어 저 고구마·애호박·가자미	56 __/__ 새 재료 없음 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·양파·대구 점 단호박·시금치·검은콩 저 고구마·비타민채소·닭고기
9주	57 __/__ **전복** 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·청경채·전복★ 점 감자·무·가자미 저 단호박·애호박·연어	58 __/__ ↳ 전복 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·양파·전복★ 점 고구마·시금치·검은콩 저 단호박·비타민채소·두부	59 __/__ ↳ 전복 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·청경채·전복★ 점 감자·애호박·연어 저 단호박·무·가자미	60 __/__ **딸기** 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·딸기★·새우 점 단호박·브로콜리·닭고기 저 고구마·시금치·돼지고기	61 __/__ ↳ 딸기 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·딸기★·두부 점 단호박·청경채·가자미 저 고구마·무·연어	62 __/__ ↳ 딸기 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 감자·딸기★·닭고기 점 단호박·시금치·돼지고기 저 고구마·비타민채소·두부	63 __/__ 새 재료 없음 130g · 4배죽 밥 70 + 토핑 20g씩 아 고구마·청경채·새우 점 감자·무·연어 저 단호박·애호박·가자미
10주	64 __/__ **진밥** 150g · 진밥 ▲UP 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기 점 고구마·시금치·돼지고기 저 감자·양파·전복	65 __/__ ↳ 진밥 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·청경채·가자미 점 감자·애호박·대구 저 고구마·무·새우	66 __/__ ↳ 진밥 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·시금치·닭고기 점 감자·양파·연어 저 고구마·비타민채소·돼지고기	67 __/__ **밤** 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤★·청경채·전복 점 감자·무·가자미 저 고구마·애호박·대구	68 __/__ ↳ 밤 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤★·시금치·검은콩 점 단호박·비타민채소·닭고기 저 감자·양파·새우	69 __/__ ↳ 밤 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤★·청경채·연어 점 고구마·양배추·두부 저 감자·무·전복	70 __/__ 새 재료 없음 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·시금치·검은콩 점 밤·비타민채소·닭고기 저 감자·양파·가자미
11주	71 __/__ **마** 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 고구마·마★·돼지고기 점 단호박·청경채·대구 저 감자·무·새우	72 __/__ ↳ 마 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤·마★·두부 점 감자·양파·가자미 저 단호박·비타민채소·닭고기	73 __/__ ↳ 마 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 고구마·마★·대구 점 밤·청경채·새우 저 감자·무·연어	74 __/__ **수박** 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·수박★·닭고기 점 고구마·시금치·돼지고기 저 감자·양파·전복	75 __/__ ↳ 수박 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤·수박★·가자미 점 단호박·청경채·연어 저 감자·무·대구	76 __/__ ↳ 수박 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 고구마·수박★·닭고기 점 감자·양파·전복 저 단호박·비타민채소·두부	77 __/__ 새 재료 없음 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤·청경채·새우 점 감자·무·가자미 저 단호박·애호박·연어
12주	78 __/__ **팽이버섯** 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 고구마·팽이버섯★·대구 점 밤·브로콜리·두부 저 단호박·시금치·닭고기	79 __/__ ↳ 팽이버섯 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 감자·팽이버섯★·가자미 점 고구마·청경채·새우 저 단호박·무·연어	80 __/__ ↳ 팽이버섯 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤·팽이버섯★·대구 점 단호박·브로콜리·닭고기 저 고구마·시금치·돼지고기	81 __/__ **참외** 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 감자·참외★·두부 점 단호박·청경채·가자미 저 고구마·애호박·새우	82 __/__ ↳ 참외 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 밤·참외★·검은콩 점 단호박·시금치·닭고기 저 감자·양파·대구	83 __/__ ↳ 참외 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 고구마·참외★·가자미 점 밤·청경채·새우 저 감자·무·연어	84 __/__ 새 재료 없음 150g · 진밥 밥 90 + 토핑 20g씩 아 단호박·브로콜리·닭고기 점 고구마·시금치·돼지고기 저 감자·양파·대구

빈 줄에 먹은 양·반응을 적어요 · 아이마다 달라요 — 덜 먹어도, 다른 재료로 바꿔도 괜찮아요

후기 식판 · 자기주도 · 주의사항

🍱 후기 한 끼 = 식판 한 판

- **메인 칸** 소고기죽 → 무른밥(4주) → 진밥(10주)
- **토핑 3칸** 1~6주 15g, 7주부터 20g
  에너지: 감자 · 단호박 · 고구마 · 밤
  소화: 애호박 · 청경채 · 양배추 · 무 · 미역
  비타민: 브로콜리 · 당근 · 시금치 · 비타민채소 · 양파 · 표고 · 양송이 · 새송이 · 팽이 · 옥수수 · 마
  고기·생선: 닭고기 · 돼지고기 · 가자미 · 연어 · 대구 · 새우 · 전복 · 두부 · 검은콩
- **반찬칸** 원물스틱 → 생선·두부 구이
- 새 재료는 **아침 끼니에만**

⚖️ 양 · 하루 일정

- 권장 **한 끼 100~150g, 하루 3끼**
- 07 아침 · 12 점심 · 15 간식 · 18 저녁
- 이유식 먼저, 부족한 만큼 수유
- 간식 1~2번, 다음 끼니 2시간 전까지
- 덜 먹어도 체중이 잘 늘면 괜찮아요

✋ 자기주도 시작

- 하이체어 + 식판 반찬칸
- 원물스틱: 애호박·브로콜리·당근을 손가락 길이로 푹 찌기
- 엄지·검지로 눌러 으깨질 정도
- 원물스틱은 쪄서 식혀 유리용기에 냉장 1~2일

🧪 알레르기 테스트 (3일)

- **연어** 1일차 · **새우** 8일차(더 소량)
- **무염 치즈** 29일차 · **견과류 페이스트** 43일차
- 통과한 건 **주 1번 이상** 계속 (ASCIA)
- 통견과·통새우는 금지 — 갈거나 잘게

🍚 무른밥 · 진밥 넘어갈 때

- 쌀가루 → 쌀알은 큰 변화
- 먹뱉하면 **이전 쌀과 반반** 섞어 다시 적응
- 밥태기엔 퓨레·오트밀팬케이크로 버텨도 OK
- 먹뱉은 농도·온도부터 점검

🚨 이럴 땐 바로 병원

- 두드러기가 몸으로 번지거나 입술·눈이 부음
  입 주변만 살짝 붉으면 닦고 지켜보기 (ASCIA 2026)
- 반복되는 구토, 축 처짐
- 숨쉬기 힘들거나 쌕쌕거림 → 119
- 둥근 음식(블루베리·포도·옥수수·콩)은 자르거나 으깨기

meokboapa.com — 후기 시작일을 넣으면 오늘 아침·점심·저녁 메뉴를 바로 보여줘요
QR을 찍거나 이 주소를 누르면 사이트로 바로 가요

2026.10.11 기준 확인 · 참고: ASCIA · CDC · AAP · 질병관리청 · 양은 권장량 기준, 자기주도·식판 구성은 먹보 아빠네 방식 · 아이마다 다를 수 있어요

먹보 아빠의 이유식노트 meokboapa.com · 출처를 남기면 자유롭게 공유하세요