이유식 중기 식단표 — 하루 2끼, 8주

아기 이름 _____ 중기 시작일 _____

사이트 바로가기

칸마다 그날 오전·오후 메뉴를 정해 뒀어요 · 미음은 칸의 g, 토핑은 15g씩 · ★ 새 재료(오전에만, 3일) · **▲UP** 양·배죽 올리는 날 · 저녁 끼니엔 가스 재료(양배추·브로콜리) X · **양과 재료는 기준일 뿐 — 덜 먹어도, 다른 재료로 바꿔도 괜찮아요**

	월	화	수	목	금	토	일
1주	1 __/__ **닭고기** 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 감자·청경채·닭고기★ 오후 감자·애호박	2 __/__ ↳ 닭고기 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 감자·브로콜리·닭고기★ 오후 감자·오이	3 __/__ ↳ 닭고기 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 감자·청경채·닭고기★ 오후 감자·애호박	4 __/__ **단호박** 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 단호박★·브로콜리 오후 감자·오이	5 __/__ ↳ 단호박 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 단호박★·청경채 오후 감자·애호박	6 __/__ ↳ 단호박 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 단호박★·브로콜리 오후 감자·오이	7 __/__ 새 재료 없음 100g · 7배죽 미음 70 + 토핑 15g씩 오전 단호박·청경채 오후 감자·애호박
2주	8 __/__ **당근** 110g · 7배죽 ▲UP 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 감자·당근★·닭고기 오후 단호박·오이·닭고기	9 __/__ ↳ 당근 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 감자·당근★·닭고기 오후 단호박·청경채·닭고기	10 __/__ ↳ 당근 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 감자·당근★·닭고기 오후 단호박·오이·닭고기	11 __/__ **고구마** 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마★·청경채·닭고기 오후 감자·애호박·닭고기	12 __/__ ↳ 고구마 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마★·브로콜리·닭고기 오후 감자·당근·닭고기	13 __/__ ↳ 고구마 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마★·청경채·닭고기 오후 단호박·청경채·닭고기	14 __/__ 새 재료 없음 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 단호박·브로콜리·닭고기 오후 감자·당근·닭고기
3주	15 __/__ **가자미** 테스트 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마·청경채·가자미★ 오후 감자·애호박·닭고기	16 __/__ ↳ 가자미 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 단호박·브로콜리·가자미★ 오후 감자·당근·닭고기	17 __/__ ↳ 가자미 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마·청경채·가자미★ 오후 감자·애호박·닭고기	18 __/__ **양배추** 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 단호박·양배추★·닭고기 오후 감자·당근·가자미	19 __/__ ↳ 양배추 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마·양배추★·닭고기 오후 단호박·청경채·가자미	20 __/__ ↳ 양배추 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 고구마·양배추★·닭고기 오후 감자·당근·가자미	21 __/__ 새 재료 없음 110g · 7배죽 미음 65 + 토핑 15g씩 오전 단호박·청경채·가자미 오후 감자·애호박·닭고기
4주	22 __/__ **사과** 120g · 6배죽 ▲UP 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·사과★·가자미 오후 감자·당근·닭고기	23 __/__ ↳ 사과 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·사과★·가자미 오후 고구마·청경채·닭고기	24 __/__ ↳ 사과 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 감자·사과★·가자미 오후 단호박·오이·닭고기	25 __/__ **시금치** 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·시금치★·닭고기 오후 단호박·청경채·가자미	26 __/__ ↳ 시금치 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·시금치★·닭고기 오후 감자·당근·가자미	27 __/__ ↳ 시금치 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·시금치★·닭고기 오후 고구마·청경채·가자미	28 __/__ 새 재료 없음 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·브로콜리·닭고기 오후 감자·당근·가자미
5주	29 __/__ **두부** 테스트 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·양배추·두부★ 오후 고구마·청경채·가자미	30 __/__ ↳ 두부 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·브로콜리·두부★ 오후 단호박·시금치·닭고기	31 __/__ ↳ 두부 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·양배추·두부★ 오후 감자·애호박·가자미	32 __/__ **비타민채소** 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·비타민채소★·닭고기 오후 고구마·시금치·가자미	33 __/__ ↳ 비타민채소 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·비타민채소★·두부 오후 감자·애호박·가자미	34 __/__ ↳ 비타민채소 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·비타민채소★·닭고기 오후 단호박·시금치·가자미	35 __/__ 새 재료 없음 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·양배추·두부 오후 감자·애호박·가자미
6주	36 __/__ **플레인 요거트** 테스트 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·시금치·닭고기·플레인 요거트★ 오후 고구마·비타민채소·두부	37 __/__ ↳ 플레인 요거트 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 감자·애호박·가자미·플레인 요거트★ 오후 고구마·청경채·두부	38 __/__ ↳ 플레인 요거트 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·시금치·닭고기·플레인 요거트★ 오후 고구마·비타민채소·두부	39 __/__ **배** 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 감자·배★·가자미 오후 단호박·청경채·닭고기	40 __/__ ↳ 배 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 고구마·배★·두부 오후 단호박·비타민채소·닭고기	41 __/__ ↳ 배 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 감자·배★·가자미 오후 고구마·청경채·닭고기	42 __/__ 새 재료 없음 120g · 6배죽 미음 75 + 토핑 15g씩 오전 단호박·브로콜리·두부 오후 고구마·비타민채소·닭고기
7주	43 __/__ **표고버섯** 130g · 5배죽 ▲UP 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·표고버섯★·가자미 오후 단호박·청경채·두부	44 __/__ ↳ 표고버섯 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 고구마·표고버섯★·닭고기 오후 단호박·비타민채소·두부	45 __/__ ↳ 표고버섯 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·표고버섯★·가자미 오후 고구마·청경채·두부	46 __/__ **무** 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·무★·닭고기 오후 단호박·비타민채소·두부	47 __/__ ↳ 무 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·무★·가자미 오후 고구마·청경채·두부	48 __/__ ↳ 무 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·무★·닭고기 오후 단호박·비타민채소·두부	49 __/__ 새 재료 없음 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 고구마·청경채·가자미 오후 감자·무·두부
8주	50 __/__ **양파** 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·양파★·가자미 오후 단호박·비타민채소·닭고기	51 __/__ ↳ 양파 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·양파★·가자미 오후 고구마·청경채·두부	52 __/__ ↳ 양파 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·양파★·가자미 오후 단호박·시금치·닭고기	53 __/__ **아보카도** 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 고구마·아보카도★·두부 오후 단호박·청경채·가자미	54 __/__ ↳ 아보카도 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 감자·아보카도★·닭고기 오후 고구마·비타민채소·두부	55 __/__ ↳ 아보카도 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 단호박·아보카도★·가자미 오후 고구마·청경채·두부	56 __/__ 새 재료 없음 130g · 5배죽 미음 85 + 토핑 15g씩 오전 단호박·시금치·닭고기 오후 감자·양파·가자미

1일 2식 모듈 · 만들기 · 주의사항

🧩 1일 2식 모듈

- **BASE(고정)** 소고기미음
- **에너지 15g** 감자 · 단호박 · 고구마 중 1
- **채소 15g, 격일**
  소화: 애호박 · 청경채 · 양배추 · 무
  비타민: 브로콜리 · 오이 · 당근 · 시금치 · 비타민채소 · 표고버섯 · 양파
- **고기·생선 15g** (2주차~) 닭고기 · 가자미 · 두부
- 새 재료는 **오전 끼니에만**

🍚 소고기미음 만들기

- 쌀가루(**중간입자**) 1포 25g + 물 175ml(7배죽) + 소고기 30g
- 6배죽: 물 150ml · 5배죽: 물 125ml
- 물 = 쌀가루 × 배죽
- 표의 미음 g만큼 한 끼분씩 나눠 얼리고, 토핑은 15g씩 소분
- 녹인 건 24시간 안에, 데우기는 1번
- 물 대신 채수도 괜찮아요 (먹보 아빠네는 채수로 끓였어요)

🕗 하루 일정 · 분이분이분

- 수유 → **이유식** ①(새 재료) → 수유 → **이유식** ② → 수유
- 이유식 2번 · 수유 3번, 끼니 사이를 벌려요
- 간식: 매쉬드포테이토·고구마·단호박 퓨레
- 🌙 **양배추·브로콜리는 저녁 끼니엔 빼기**

🧪 알레르기 테스트 (3일)

- **가자미** 15일차 — 가시 손으로 확인
- **두부** 29일차 — 끓는 물 1분, 냉동 X
- **플레인 요거트(무가당)** 36일차 — 가당 X
- 초기 달걀·밀가루·땅콩버터는 **주 1번 이상** 계속 (ASCIA)

⚖️ 10~15g 유지 · 궁합

- 감자·당근·바나나·양배추·브로콜리는 한 끼 10~15g까지 (가스·배앓이·변비)
- 같이 넣으면 보완: 감자↔오이 · 당근↔청경채 · 바나나↔오트밀
- 과일은 갈아서 익히기, **주스·설탕·꿀은 돌 전 X**

🚨 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
- 사과·배는 생 조각 X (질식)

meokboapa.com — 중기 시작일을 넣으면 오늘 오전·오후 메뉴를 바로 보여줘요
QR을 찍거나 이 주소를 누르면 사이트로 바로 가요

2026.10.11 기준 확인 · 참고: CDC · AAP · ASCIA · 질병관리청 · 순서·간격은 일반 권고, 끼니 구성은 먹보 아빠네 방식 · 아이마다 다를 수 있어요

먹보 아빠의 이유식노트 meokboapa.com · 출처를 남기면 자유롭게 공유하세요