이유식 초기 식단표 — 첫 5주

아기 이름 _____ 시작일 _____

사이트 바로가기

월요일에 시작 · 새 재료는 월·목, **평일 오전**에만 · 한 번에 한 가지 · 일요일은 쉬는 날 · **양과 재료는 기준일 뿐 — 덜 먹어도, 다른 재료로 바꿔도 괜찮아요** · 빈 줄에 먹은 양과 반응을 적어요

	월	화	수	목	금	토	일
1주	1 __/__ **쌀** 30g · 10배죽 쌀미음 30	2 __/__ ↳ 쌀 30g · 10배죽 쌀미음 30	3 __/__ ↳ 쌀 30g · 10배죽 쌀미음 30	4 __/__ **소고기** 40g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10	5 __/__ ↳ 소고기 40g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10	6 __/__ ↳ 소고기 40g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10	7 __/__ ↳ 소고기 40g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10
2주	8 __/__ **애호박** 50g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10	9 __/__ ↳ 애호박 50g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10	10 __/__ ↳ 애호박 50g · 10배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10	11 __/__ **청경채** 60g · 8배죽 ▲ 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10 · 청경채 10	12 __/__ ↳ 청경채 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10 · 청경채 10	13 __/__ ↳ 청경채 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10 · 청경채 10	14 __/__ ↳ 청경채 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 애호박 10 · 청경채 10
3주	15 __/__ **브로콜리** 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 청경채 10 · 브로콜리 10	16 __/__ ↳ 브로콜리 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 청경채 10 · 브로콜리 10	17 __/__ ↳ 브로콜리 60g · 8배죽 쌀미음 30 · 소고기 10 · 청경채 10 · 브로콜리 10	18 __/__ **오이** 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 브로콜리 10 · 오이 10	19 __/__ ↳ 오이 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 브로콜리 10 · 오이 10	20 __/__ ↳ 오이 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 브로콜리 10 · 오이 10	21 __/__ **쉬는 날** 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 애호박 10 · 청경채 10
4주	22 __/__ **달걀** 테스트 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 오이 10 · 달걀 10	23 __/__ ↳ 달걀 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 오이 10 · 달걀 10	24 __/__ ↳ 달걀 70g · 8배죽 쌀미음 40 · 소고기 10 · 오이 10 · 달걀 10	25 __/__ **밀가루** 테스트 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 달걀 10 · 밀가루 한 꼬집	26 __/__ ↳ 밀가루 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 달걀 10 · 밀가루 한 꼬집	27 __/__ ↳ 밀가루 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 달걀 10 · 밀가루 한 꼬집	28 __/__ **쉬는 날** 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 브로콜리 10
5주	29 __/__ **땅콩버터** 테스트 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 달걀 10 · 청경채 10 · 땅콩버터 5g	30 __/__ ↳ 땅콩버터 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 달걀 10 · 청경채 10 · 땅콩버터 5g	31 __/__ ↳ 땅콩버터 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 달걀 10 · 청경채 10 · 땅콩버터 5g	32 __/__ **감자** 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 감자 10	33 __/__ ↳ 감자 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 감자 10	34 __/__ ↳ 감자 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 애호박 10 · 감자 10	35 __/__ **쉬는 날** 80g · 8배죽 쌀미음 50 · 소고기 10 · 오이 10 · 달걀 10 · 감자 10

주황 = 알레르기 테스트 · 회색 = 쉬는 날 · ▲ 11일차부터 8배죽

먹보 아빠네 실제 기록 · 자세한 설명 meokboapa.com · 출처를 남기면 자유롭게 공유하세요

만들기 · 알레르기 테스트 · 주의사항

🍚 쌀미음 베이스

- 쌀가루 1포(18g) + 물 180ml(10배죽) → **30ml 큐브**
- 11일차부터 8배죽: 물 144ml
- 쌀미음 40g(18일차)부터 **50ml 큐브**
- 물 = 쌀가루 × 배죽 (1포 20g이면 200ml)

🧊 재료 큐브 (20ml)

- 소고기: 우둔·안심, 핏물만 가볍게 → 삶아 곱게
- 애호박·오이: 껍질 벗기고 씨 꼭 파내기
- 청경채: 잎만, 데쳐 물기 꼭 짜기
- 브로콜리: 봉오리만
- 감자: 녹색·싹 난 건 버리기
- 큐브 냉동 2주 · 남은 쌀미음 냉장 24시간

❄ 냉동 비추천

- **달걀** — 흰자가 질기고 물이 생겨요. 그날그날
- **오이** — 해동하면 물이 빠져요. 2~3일치 냉장

🕗 언제 주나요

- 첫잠 깨고 **두 번째 수유 30분 전** 이유식 → 끝나면 바로 수유
- 5주 내내 하루 1번, 오전

🥚 달걀 · 22일차

- 15분 이상 삶아 **완숙**
- 노른자·흰자 **한 번에** 곱게 으깨 10g
- 알레르기는 흰자가 더 잘 일으켜요

🌾 밀가루 · 25일차

- 한 꼬집을 **끓이기 전에 넣고 같이** 익히기
- 다 끓인 뒤 날가루 X

🥜 땅콩버터 · 29일차

- 무가당 크리미 5g, 따뜻한 물에 묽게 풀어서
- 알땅콩·덩어리 절대 X

🚨 이럴 땐 바로 병원

- 두드러기가 몸으로 번지거나 입술·눈이 부음 (입 주변만 살짝 붉으면 닦고 관찰)
- 반복되는 구토, 축 처짐
- 숨쉬기 힘들거나 쌕쌕거림 → 119

먼저 상의하세요

- 중증 습진, 이미 다른 음식 알레르기가 있다면 시작 전 소아과와
- 통과한 식품은 주 1회 이상 꾸준히 (ASCIA)

meokboapa.com — 시기별 재료·레시피·중기 이후 식단까지
QR을 찍거나 이 주소를 누르면 사이트로 바로 가요

2026.10.11 기준 확인 · 참고: ASCIA · Caffarelli 외 Nutrients 2022 · NIAID · FDA · NHS · 아이마다 다를 수 있어요

먹보 아빠의 이유식노트 meokboapa.com · 출처를 남기면 자유롭게 공유하세요