



맘톡 초기 이유식 식단표 (완모아기 1)

초기 이유식 첫째달(1단계)

1	2	3	4	5	6
쌀미음	쌀미음	쌀미음	찰쌀미음	찰쌀미음	찰쌀미음
7	8	9	10	11	12
소고기미음	소고기미음	소고기미음	소고기 애호박미음	소고기 애호박미음	소고기 애호박미음
13	14	15	16	17	18
소고기 양배추미음	소고기 양배추미음	소고기 양배추미음	소고기 청경채미음	소고기 청경채미음	소고기 청경채미음
19	20	21	22	23	24
소고기 브로콜리 미음	소고기 브로콜리 미음	소고기 브로콜리 미음	소고기 감자미음	소고기 감자미음	소고기 감자미음
25	26	27	28	29	30
소고기 콜리플라워미음	소고기 콜리플라워미음	소고기 콜리플라워미음	소고기 단호박미음	소고기 단호박미음	소고기 단호박미음

맘톡에서 중기 이유식, 후기 이유식 식단표도 다운로드 받을 수 있어요
레시피는 각 이유식 명 클릭시 맘톡 레시피 링크로 연결됩니다



맘톡 초기 이유식 식단표 (완모아기 II)

초기 이유식 둘째달(2단계)

1	2	3	4	5	6
소고기 차조미음	소고기 차조미음	소고기 차조미음	소고기 가지미음	소고기 가지미음	소고기 가지미음
7	8	9	10	11	12
소고기 단호박미음	소고기 단호박미음	소고기 단호박미음	소고기 비타민미음	소고기 비타민미음	소고기 비타민미음
13	14	15	16	17	18
소고기 오이미음	소고기 오이미음	소고기 오이미음	소고기 배미음	소고기 배미음	소고기 배미음
19	20	21	22	23	24
소고기케일미음	소고기케일미음	소고기케일미음	소고기시금치미음	소고기시금치미음	소고기시금치미음
25	26	27	28	29	30
닭고기미음	닭고기미음	닭고기미음	닭고기 찹쌀미음	닭고기 찹쌀미음	닭고기 찹쌀미음

맘톡에서 중기 이유식, 후기 이유식 식단표도 다운로드 받을 수 있어요

레시피는 각 이유식 명 클릭시 맘톡 레시피 링크로 연결됩니다. 링크가 없는 레시피의 경우 맘톡 > 요리톡에 레시피를 올려주세요

momtalk 이유식 및 수유 스케줄 짜기

시간	이유식 시작전	초기이유식	중기이유식	후기이유식
오전 6시	수유	수유	수유	수유
오전 10시	수유	이유식 후 수유	이유식 후 수유	이유식(+수유)
오후 2시	수유	수유	수유	이유식(+수유)
오후 6시	수유	수유	이유식 후 수유	이유식(+수유)
밤 9시	수유	수유	수유	수유

*시간은 예제일 뿐입니다. 기존 수유 스케줄에서 초기 이유식은 두 번째 수유시 이유식을 중기는 두 번째 네번째/ 후기는 오전 오후를 제외하고 이유식 일정을 짜세요.

단, 이유식을 먼저 먹고 그 후에 수유를 합니다.

momtalk 수유 및 이유식양

단계	개월 수	수유량(1일)	이유식양(1회)	횟수	이유식 간식	횟수
초기	4~6개월	800~1000ml	30~60ml	1회	-	-
중기	6~8개월	700~800ml	100~120ml	2회	100~120ml	1회
후기	9~12개월	600~700ml	120~150ml	3회	120~150ml	1~2회
완료기	후기 이후	400~600ml	120~180ml	3회	120~180ml	1~2회

*수유 및 이유식 양은 아기마다 다릅니다. 가이드보다 더 많이 혹은 더 적게 먹을 수 있습니다.

momtalk 보관

냉장	2일
냉동	5일

해동 후 재냉동 시 맛의 변질 및 세균감염의 우려가 있으니 재냉동 하지 마세요

momtalk 계량

쌀 15g = 어른 숟갈 1 + 1/3
 불린쌀 15g = 어른 숟갈 1 + 1/2
 불린쌀 20g = 어른 숟갈 2
 밥 15g = 어른 숟갈 1+1/2
 밥 20g = 어른 숟갈 2
 물 200ml = 종이컵 1컵

momtalk 개월별 아기 분유량 및 간격 횟수 [출처: 우리아이 주치의 소아과 구조대회]

개월수	분유량(1회)	1일 총 분유량	수유간격	횟수(하루)
0~2주	30~90ml	250~700cc	2~2.5시간	8~10회
3~4주	60~120ml	700~950cc	2~3시간	6~8회
1~2개월	120~160ml	1000cc 이상 넘지 않도록 권장	4~5시간	5~6회
2~3개월	160ml		4~5시간	5~6회
3~4개월	160~200ml		5시간	5회
4~5개월	180~200ml		5시간	5회
5~6개월	200~240ml		5~6시간	4~5회

momtalk 맘톡 이유식 가이드

이유식 식단표외 먹일 수 있는 초기 이유식 레시피들
만약 식단표의 재료 중 구하기 어려운 재료들이 있다면 아래 레시피로 대신 하셔도 됩니다.

초기이유식 1단계	초기이유식 2단계
밤미음	소고기감자미음
브로콜리 찹쌀미음	소고기양배추미음
고구마미음	소고기브로콜리미음
차조쌀미음	소고기차조미음
비타민미음	소고기 시금치미음
	소고기 고구마 미음

momtalk 맘톡 이유식 Q&A



출산 후 육아가 막막하세요?
맘톡이 도와드릴게요.



육아 정보 QR 모음

개월별 발달특징과 육아정보

1개월	2개월	3개월	4개월	5개월	6개월	7개월	8개월	9개월
10개월	11개월	12개월	엄마표백일상	삼신상차리기	돌잔치A-Z	셀프돌잔치	개월별장난감	모유수유A-Z

엄마표 놀이법 (영상도 함께 볼 수 있어요)

이유식 식단표

1개월	2개월	3개월	4개월	5개월	6개월	초기이유식	중기이유식	후기이유식