

이유식 14일 식단표

단계: ☐ 초기 ☐ 중기 ☐ 후기 ☐ 완료기 이름: _____ 시작일: _____

새 재료는 하루 한 가지만 넣고, 넣은 날부터 **3일**을 지켜본 뒤 4일째에 다음 새 재료를 넣어요(이 양식과 맘마노트 앱의 기본값. 질병관리청 안내는 새 음식 시작 후 3일에서 7일 관찰 — 간격은 소아과와 상담해 정하세요). 질병관리청이 초기부터 강조하는 철분을 위해 쇠고기 같은 재료를 **꾸준히** 넣고, 같은 재료만 몰리지 않게 골고루 바꿔요. 새 재료 칸에는 그날 처음 먹인 재료를 적고, 반응이 보이면 메모 칸에 증상과 시간을 적어주세요.

하루 끼니 수는 단계에 맞춰 쓰세요 — 초기 1끼면 아침 칸만, 중기 2끼면 아침·점심 칸까지. 완료기는 가족 식사에 가까운 형태라(질병관리청 안내) 베이스·토핑 칸을 반찬 칸처럼 써도 돼요.

일차	날짜	새 재료	아침	점심	저녁	알레르기 반응 메모
1일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
2일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
3일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
4일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
5일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
6일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
7일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
8일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
9일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
10일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
11일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
12일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
13일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	
14일차	/		베이스	베이스	베이스	
			토핑	토핑	토핑	

새 재료를 적은 뒤 이들은 새 재료 칸을 비워 뒹요. 반응이 의심되는 재료는 진료 상담 전까지 다시 넣지 말고, 심한 반응은 바로 119·응급실로 가는 게 안전해요.