

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือน มกราคม ๒๕๖๘

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	02/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี ผัดวันเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
2	03/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ตำลึง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง) ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
3	06/01/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมูขาวหมู ใส้ตับ ถั่วงอก คะน้า 2 ทัพพี ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	
4	07/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส้ตับ 1 ทัพพี องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
5	08/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี ไข่พะโล้หมู ใส้เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง) กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
6	09/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส้ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
7	10/01/68	ข้าวผัดไข่ กระเทียม แครอท มะเขือเทศ 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี	
		ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
8	13/01/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ กระเทียม แครอท 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
9	14/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง) แครอท	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
11	15/01/68	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	
12	16/01/68	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
13	17/01/68	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แตงกวา 1.5 ทัพพี	
		ซุปผัก/ แตงกวา 1.5 ทัพพี	
		กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
14	20/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	
		มะละกอลูก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
15	21/01/68	ข้าวผัดสามสีหมู ไข่ไข่ 1.5 ท็อปพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ไข่ไข่ 2 ท็อปพี	
		ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
16	22/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ไข่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
17	23/01/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ท็อปพี	
		สาหร่ายผักข้าวโพด 2 ท็อปพี	
18	24/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ไข่ไข่ 2 ท็อปพี	
		ผัดบวบไข่ 1 ฟอง 1 ท็อปพี	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
19	27/01/68	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ซุปผัก แดงกวา 1.5 ท็อปพี	
		ซุปผัก / แดงกวา 1.5 ท็อปพี	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
20	28/01/68	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ท็อปพี	
		สาหร่ายผักข้าวโพด 2 ท็อปพี	
21	29/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปพี	
		แกงจืดผักเขียวหมูสับ 2 ท็อปพี เต้าหู้ แครอท	
		ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
22	30/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปพี	
		ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ท็อปพี หมูสับ	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	
23	31/01/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปพี	
		ไข่พะโล้หมู ไข่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	