รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา

ประจำเดือนมิถุนายน 2568

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	4/06/2568	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี	
		ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้นเล็ก	
2	5/06/2568	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	
		ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทัพพี /น้ำซุป	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก	
3	6/06/2568	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	
		น้ำซุปฟัก	
		กล้วยหอม 1/2 ผล	
4	9/06/2568	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		ชมพู่ 1 ผล	
5	10/06/2568	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	
		วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น	
6	11/06/2568	ข้าวสวยขาว 1.5 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาตับหมู ใส่ไข่ 1 ทัพพี /น้ำซุป	
		ฝรั่ง 1/4 ผล	

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา

ประจำเดือนมิถุนายน 2568

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
7	12/06/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		มะม่วงดิบ(มัน) 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	
8	13/06/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง) / น้ำซุปฟัก+หมู	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
9	16/06/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
10	17/06/68	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	
		ซุปฟัก/แตงกวา	
		แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	
11	18/06/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง 1 ทัพพี	
		เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	
12	19/06/2568	ก๋วยจั๊บหมูยอ ใส่ตับ เลือด หัวผักกาด แครอท 2 ทัพพี	
		มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	
13	20/06/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี / น้ำซุปฟัก	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา

ประจำเดือนมิถุนายน 2568

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
14	23/06/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	
		แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
15	24/06/2568	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	
		ซุปฟัก/แตงกวา	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
16	25/06/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ตำลึง มะเขือเทศ กะหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
		เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	
17	26/06/2568	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทัพพี	
		เค้กกล้วยหอม 1ชิ้นสี่เหลี่ยม 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	
18	27/06/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	
19	30/06/2568	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด	
		ซุปฟัก /แตงกวา	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	