

รายการอาหารกลางวัน  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลิ้ง ๒. แกงจืดฟักเขียวหมูสับ+เต้าหู้ไข่+แครอท ๓. เต้าส่วน	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๒	๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดสามสีไก่+ปลาหมึก+คะน้า+แครอท+มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. เงาะ	
๓	๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่ต้ม+ลูกชิ้นกุ้ง+ซอส ๓. น้ำซุปรูขี้ ๔. ฝรั่ง	
๔	๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดไก่+ตับ+ข้าวโพดอ่อน+เห็ดหูหนู+หอมหัวใหญ่ ๓. น้ำซุปรูขี้ ๔. มะละกอสุก	
๕	๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่+หมูสับ+ลูกชิ้นหมู+คะน้า+ถั่วงอก+ผักบุ้ง ๒. แอปเปิ้ล	
๖	๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู+ฟักทอง+ตำลึง ๓. น้ำซุปรูขี้ ๔. มังคุด	
๗	๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวมันไก่+ตับ+เลือด ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. ก๋วยเตี๋ยวน้ำหัว	
๘	๑๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดผักกาดขาว+แครอท+หมูสับ+ลูกชิ้นปลา ๓. ข้าวโพดต้ม	
๙	๑๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดไข่+กุ้ง+คะน้า+แครอท+มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. แอปเปิ้ล	
๑๐	๑๒ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดเปรี้ยวหวานไก่ ๓. น้ำซุปรูขี้ ๔. ฝรั่ง	

**รายการอาหารกลางวัน**  
**ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนกรกฎาคม ๒๕๖๗**

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๑	๑๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้+เลือด+หัวผักกาด+แครอท ๓. แก้วมังกร	ผลไม้ตาม ฤดูกาล
๑๒	๑๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดสามสีไก่+ปลาหมึก+คะน้า+แครอท+มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. ฝรั่ง	
๑๓	๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลั้ว ๒. แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ+เต้าหู้ไข่ ๓. แอปเปิ้ล	
๑๔	๑๘ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มยำไก่+เลือด+เห็ดนางฟ้า+แครอท+มะเขือเทศ ๓. สับปะรด	
๑๕	๑๙ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดบวบใส่ไข่+หมูสับ+แครอท ๓. น้ำซุปรูขี้ ๓. มะละกอสุก	
๑๖	๒๓ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวผัดไข่+กุ้ง+คะน้า+แครอท+มะเขือเทศ ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. กลัวย่น้ำว้า	
๑๗	๒๔ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว+ข้าวเจ้ากลั้ว ๒. แกงจืดกะหล่ำปลี+หมูสับ+เต้าหู้ไข่+แครอท ๓. แอปเปิ้ล	
๑๘	๒๕ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดแตงกวา+ตับหมู+ไข่+แครอท ๓. น้ำซุปรูขี้ ๓. แก้วมังกร	
๑๙	๒๖ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่+หมูสับ+ลูกชิ้นหมู+คะน้า+ถั่วงอก+ผักบุ้ง ๒. ฝรั่ง	
๒๐	๓๐ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้+เลือด+หัวผักกาด+แครอท ๓. ขนมกลั้ว	
๒๑	๓๑ กรกฎาคม ๒๕๖๗	๑. ข้าวมันไก่+ตับ+เลือด ๒. น้ำซุปรูขี้/แตงกวา ๓. กลัวย่น้ำว้า	