

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๗

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑	๐๒/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา ๓. ผัดกะหล่ำปลีแครอทกุ้ง ๔. แคนตาลูป	ผลไม่ตาม ฤดูกาล
๒	๐๓/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ไข่ไข่ ๓. ไข่ดาว ๑ ๔. ฝรั่งสด	
๓	๐๔/๐๙/๖๗	๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส้ต๊ับ ถั่วงอก คะน้า ๒. ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง	
๔	๐๕/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) ๓. ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส้ต๊ับ ๔. แก้วมังกร	
๕	๐๖/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้หมู ใส้เต้าหู้ ๓. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ๑ ผล	
๖	๐๙/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ลูกชิ้นหมู ๔ ลูก ๓. แกงจืดเต้าหู้ขาว ไข่ ใส้ต๊ับ หัวผักกาด ๔. สาลี่	
๗	๑๐/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบั้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ไข่ต้ม ๑/๔ ฟอง ๔. ก๋วยเตี๋ยวน้ำ ๑ ผล	
๘	๑๑/๐๙/๖๗	๑. ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นหมี่ขาวทะเล คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๒. สาหร่ายข้าวโพด	
๙	๑๒/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓. ผัดผักทองหมู ไข่ไข่ ๔. แอปเปิ้ล	
๑๐	๑๓/๐๙/๖๗	๑. ข้าวสวยขาว ๒. ไข่พะโล้ ใส้เต้าหู้ หัวผักกาด ๓. ฝรั่ง	

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนกันยายน ๒๕๖๗

ที่	วัน/เดือน/ปี	รายการอาหาร	หมายเหตุ
๑๑	๑๖/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง ๓.ฟักทองเชื่อม	ผลไม่ตาม ฤดูกาล
๑๒	๑๗/๐๙/๖๗	๑.ข้าวมันไก่ ดับ เลือด ๒.ซุบฟัก/ แดงกวา ๓.กล้วยหอม	
๑๓	๑๘/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.ต้มจับฉ่ายหมู ๓.ไข่ต้ม ๑/๒ ๔.ฝรั่ง	
๑๔	๑๙/๐๙/๖๗	๑.ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๒.แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓.กล้วยน้ำว้า ๑ ผล	
๑๕	๒๐/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด ๓.แก้วมังกร	
๑๖	๒๓/๐๙/๖๗	๑.ก๋วยเตี๋ยวดูหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน ๒.วันกะทิใบเตย ๑ ชิ้น	
๑๗	๒๔/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม ๓.แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๔.แอปเปิ้ล	
๑๘	๒๕/๐๙/๖๗	๑.ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท ๒.ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา ๓.กล้วยน้ำว้า ๑ ผล	
๑๙	๒๖/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา ๓.มะละกอสุก	
๒๐	๒๗/๐๙/๖๗	๑.ข้าวสวยขาว ๒.ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ฟักทอง ตำลึง มะเขือเทศ ๓.แกงจืดฟักเขียวหมูสับ ๔.ฝรั่ง	
๒๑	๓๐/๐๙/๖๗	๑.ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก ๒.กล้วยบวชชี	