## รายการอาหารกลางวัน
## ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๘

| ที่ | วันที่ | ชื่อรายการอาหาร | หมายเหตุ |
|---|---|---|---|
| 1 | 03/02/68 | ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คะน้า 2 ทัพพี | |
| | | ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี | |
| 2 | 04/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี | |
| | | ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี | |
| | | องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม | |
| 3 | 05/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)<br>กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม | |
| 4 | 06/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี | |
| | | หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง | |
| | | แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม | |
| 5 | 07/02/68 | ข้าวผัดไข่ คะน้า แครอท มะเขือเทศ 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี | |
| | | ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม | |
| 6 | 10/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม | |
| | | ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี | |
| | | มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม | |
| 7 | 11/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง) | |
| | | องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม | |
| 8 | 13/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี | |
| | | ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี | |
| | | ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 9 | 14/02/68 | ข้าวมันไก่ ตับ เลือด | |
| | | ซุปฟัก แตงกวา 1.5 ทัพพี | |
| | | กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม | |
| 10 | 17/02/68 | ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี | |
| | | กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม | |
| 11 | 18/02/68 | ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี | |
| | | ส้มเขียวหวาน 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 35 กรัม | |
| 12 | 19/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง) | |
| | | แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม | |
| 13 | 20/02/68 | ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่หมู ลูกชิ้นหมู ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทัพพี | |
| | | สาคูเปียกข้าวโพด 2 ทัพพี | |
| 14 | 21/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี | |
| | | ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี | |
| | | ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม | |
| 15 | 24/02/68 | ข้าวมันไก่ ตับ เลือด | |
| | | ซุปฟัก แตงกวา 1.5 ทัพพี | |
| | | กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม | |
| 16 | 25/02/68 | ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี | |
| | | สาคูเปียกข้าวโพด 2 ทัพพี | |
| 17 | 26/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี | |
| | | แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม | |
| 18 | 27/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ผัดเปรี้ยวหวานกุ้ง ลูกชิ้นปลา 1 ทัพพี | |
| | | มะละกอสุก 5 ชิ้นพอคำ 60 กรัม | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 19 | 28/02/68 | ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี | |
| | | ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง) | |
| | | กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม | |