

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา
ประจำเดือนพฤษภาคม 2568

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	16/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทักพี	
		ไข่เจียว 1/4 ฟอง 14 กรัม	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
2	19/5/2568	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะนํ้า แครอท 1.5 ทักพี	
		ซूपฟัก/แตงกวา	
		แก้วมังกร 3 ชิ้นพอคำ 55 กรัม	
3	20/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ผัดกะหล่ำปลีกุ้ง 1 ทักพี	
		เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	
4	21/5/2568	ก๋วยจั๊บน้ำหนอย ใส่ตับ เลือด หัวผักกาด แครอท 2 ทักพี	
		มะม่วงแก้วสุก 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 40 กรัม	
5	22/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทักพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
6	23/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		หมูทอดกระเทียม 2 ช้อนกินข้าว ผักเคียง	
		แกงจืดกะหล่ำปลี แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทักพี	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
7	26/5/2568	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ท็อป	
		ซูปผัก/แตงกวา	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
8	27/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ไข่เจียวทรงเครื่องหมูสับ ตำลึง มะเขือเทศ กระหล่ำปลี (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		เงาะ 2 ผล ส่วนที่กินได้ 38 กรัม	
9	28/5/2568	ก๋วยเตี๋ยวเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ท็อป	
		เค้กกล้วยหอม 1 ชิ้น สีเหลือง 40 กรัม ขนาด 2x2 นิ้ว หนา 2 นิ้ว	
10	29/5/2568	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ท็อป	
		แก้วนึ่งกร 3 ชิ้น พอคั่ว 55 กรัม	
11	30/5/2568	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด	
		ซูปผัก /แตงกวา	
		กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	