



รายการอาหารเดือนพฤศจิกายน 2560
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	1.ข้าวผัดไข่หมูสับ 2.น้ำซุปรกระดูกหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง,ไข่, กระดูกซี่โครงหมู, พริกเขียว, เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี น้ำมันพืช ,หมูสับ แตงกวา
2	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาว 3.ผัดถั่วใส่ตับหมู	1.นมสด 2.แคนตาลูป	ข้าวกล้อง,ตับหมู,ลูกชิ้นหมู ,ผักกาดขาว ,น้ำมันพืช, ถั่วพักยาว ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง
3	1.ข้าวมันไก่กรอบ 2.น้ำซุปรหมู	1.นมสด 2.ขนมไส้ สังขยา	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ แตงกวา น้ำมันพืช กระดูกหมู ต้นหอม ผักชี น้ำจิ้ม
6	1.ข้าวผัดบิล็คี้ 2.น้ำซุปรกระดูกหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง,บิล็คี้, กระดูกซี่โครงหมู, พริก เขียว,เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี น้ำมันพืช แตงกวา
7	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวหมูแดง 3.ผัดกะเพรา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง,พริกเขียว,กระดูกซี่โครงหมู,เนื้อ ไก่บด,พริกสด,ใบกะเพรา,ต้นหอม,ผักชี, เครื่องปรุง,น้ำมันพืช
8	1.ข้าวสวย 2.แกงเขียวหวานไก่ 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,มะเขือ, เนื้อไก่ ,กุนเชียง ,กะทิ กระเทียม,เครื่องปรุงไข่ไก่ ใบโหระพา
9	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.มะละกอ	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน, เลือดหมู , ไข่ไก่เกรดเอ ,เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี น้ำมันพืช
10	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุปรไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมไส้ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
13	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรกระดูกหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยมสตอเบอรี่	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช เครื่องปรุง กระดูกหมู ต้นหอม ผักชี แตงกวา
14	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวหมูแดง 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวสวย,ผักกาดขาว,หมูแดง,เต้าหู้ไข่, ,น้ำมันพืช, เต้าหู้ปลา,ถั่วงอก พริกสด เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี
15	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่ปลาทู 3.ปอกไก่บนทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง, ปลาทู , เครื่องแกง ปอกไก่บน พริกเขียว ,เครื่องปรุง, น้ำมัน ,กะทิ โหระพา

16	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
17	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุปรูหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.วุ้นมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระดุกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
20	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุปรูไก่	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง, ไข่ไก่เกรดA น้ำมันพืช แต่งกวา โครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดฟักปอกไก่บน 3.ผัดถั่วงอกใส่บีลัคกี้	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง,ฟักเขียว,ปีกไก่บน,ถั่วงอก,บีลัคกี้ ,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง พริกสด
22	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำขึ้น 3.เต้าหู้ปลาหนึ่ง	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง ใบยี่รา ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแดง ผักชีฝรั่ง เต้าหู้ปลา ,เครื่องปรุง นมข้นจืด
23	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน,เลือดหมู ไข่ไก่ เกรดA,เครื่องปรุง ผักชี เครื่องปรุง
24	1.ข้าวหน้าไก่ 2.น้ำซุปรูไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
27	1.ข้าวผัดบีลัคกี้ 2.น้ำซุปรูหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง, กระดุกโครงหมู,บีลัคกี้ ต้นหอม, ผักชี,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง แต่งกวา
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ 3.ผัดกะเพราไก่	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง,เต้าหู้ไข่ หมูแดง แครอท น้ำมัน พืช,เครื่องปรุง เนื้อไก่สับ ใบกะเพรา พริก สด กระเทียม
29	1.ข้าวสวย 2.แกงเขียวหวานปลาทราย 3.ปีกไก่บนทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,ปีกไก่บน ,มะเขือ , กะทิ พริก แกงเขียวหวาน เนื้อปลาทราย, ,น้ำมันพืช ,เครื่องปรุง ใบโหระพา
30	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไก่	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA ปีกไก่บน เครื่อง พะโล้ เครื่องปรุง ผักชี

สัปดาห์ที่ 2

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
6	1. ข้าวผัดปลั๊กกี้ 2. น้ำซุปรกระดูกหมู	1. นมสด 2. ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง, ปลั๊กกี้, กระดูกซี่โครงหมู, ฟัก เขียว, เครื่องปรุง, ต้นหอม, ผักชี น้ำมันพืช แตงกวา
7	1. ข้าวสวย 2. ต้มจืดผักกาดขาวหมูแดง 3. ผัดกะเพรา	1. นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง, ฟักเขียว, กระดูกซี่โครงหมู, เนื้อ ไก่บด, พริกสด, ใบกะเพรา, ต้นหอม, ผักชี, เครื่องปรุง, น้ำมันพืช
8	1. ข้าวสวย 2. แกงเขียวหวานไก่ 3. ไข่เจียวหมูสับ	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง, มะเขือ, เนื้อไก่, กุนเชียง, กะทิ กระเทียม, เครื่องปรุงไข่ไก่ ใบโหระพา
9	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ไข่ใส่หมู	1. นมสด 2. มะละกอ	ข้าวกล้อง, เนื้อหมูติดมัน, เลือดหมู, ไข่ไก่เกรดเอ, เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี น้ำมันพืช
10	1. ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2. น้ำซุปรไก่ 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมใส่ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โคร่งไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม

สัปดาห์ที่ 3

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
13	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุ้กระดูกหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยมสตอเบอรี่	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช เครื่องปรุง กระดูกหมู ต้นหอม ผักชี แดงกวา
14	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวหมูแดง 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวสวย,ผักกาดขาว,หมูแดง,เต้าหู้ไข่, ,น้ำมันพืช, เต้าหู้ปลา,ถั่วงอก พริกสด เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี
15	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่ปลาทู 3.ปอกโก๋บนทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง, ปลาทู , เครื่องแกง ปอกโก๋บน ผักเขียว ,เครื่องปรุง, น้ำมัน ,กะทิ โหระพา
16	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
17	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุ้หมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.วุ้นมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระดูกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง



สัปดาห์ที่ 4

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
20	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุปรกไก่	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง, ไข่ไก่เกรดA น้ำมันพืช แดงกวา โครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดฟักปอกไก่บน 3.ผัดถั่วงอกใส่บิ๊ลคักี้	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง,ฟักเขียว,ปีกไก่บน,ถั่วงอก,บิ๊ลคักี้ ,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง พริกสด
22	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำขึ้น 3.เต้าหู้ปลานึ่ง	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง ใบยี่รา ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแดง ผักชีฝรั่ง เต้าหู้ปลา ,เครื่องปรุง นมข้นจืด
23	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน,เลือดหมู ไข่ไก่ เกรดA,เครื่องปรุง ผักชี เครื่องปรุง
24	1.ข้าวหน้าไก่ 2.น้ำซุปรกไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง

สัปดาห์ที่ 5

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
27	1.ข้าวผัดปลั๊กกี้ 2.น้ำซุปรูขุม	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง, กระจุกโครงหมู,ปลั๊กกี้ ต้นหอม, ผักชี,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง แต่งกวา
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ 3.ผัดกะเพราไก่	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง,เต้าหู้ไข่ หมูแดง แครอท น้ำมัน พืช,เครื่องปรุง เนื้อไก่สับ ใบกะเพรา พริก สด กระเทียม
29	1.ข้าวสวย 2.แกงเขียวหวานปลาทราย 3.ปีกไก่บนทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,ปีกไก่บน ,มะเขือ , กะทิ พริก แกงเขียวหวาน เนื้อปลาทราย, ,น้ำมันพืช ,เครื่องปรุง ใบโหระพา
30	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไก่	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA ปีกไก่บน เครื่อง พะโล้ เครื่องปรุง ผักชี
1	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุปรูขุม 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ โครงไก่ ขิง ผักชี เครื่องปรุง

ปรุงโดยไม่ใช้ผงชูรส ใช้เครื่องปรุงที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจาก กระทรวงอุตสาหกรรมอุตสาหกรรม
น้ำดื่ม ผ่านเครื่องกรองน้ำ มีการฆ่าเชื้อโรคด้วยระบบรังสี UV
จัดทำโดย..... (งานกิจการนักเรียน).....

