



รายการอาหารเดือนธันวาคม 2560
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

สัปดาห์ที่ 1

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ ไครงไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง
4	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุ๊ปไก่	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA ไครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
6	1.ข้าวสวย 2.แกงผักทองใส่ไก่ 3.ปิ้งไก่บนทอด	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง พักทอง เนื้อไก่ เลือดไก่ ปิ้งไก่ บน น้ำมันพืช กะทิ ใบโหระพา เครื่องปรุง
7	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
8	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมใส่ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ ไครงไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง
11	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุ๊ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง,กุนเชียง, กระจุกโครงหมู, เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี น้ำมันพืช แตงกวา
12	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดลูกชิ้นหมู 3.ผัดถั่วงอกใส่บิลัดคี่	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ลูกชิ้นหมู ผักชี บิลัดคี่ ถั่วงอก พริกแดงสด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำข้น 3.เต้าหู้ปลาหนึ่ง	1.นมสด 2.มะละกอ	ข้าวกล้อง,เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง ใบยี่รา ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแดง ผักชีฝรั่ง เต้าหู้ปลา ,เครื่องปรุง นมข้นจืด
14	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน, เลือดหมู , ไข่ไก่เกรดเอ ,เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี น้ำมันพืช
15	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมวุ้น มะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู ไครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
18	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุ๊ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช กระจุกโครง หมู ผักชี แตงกวา เครื่องปรุง
19	1.ข้าวสวย	1.นมสด	ข้าวกล้อง ปิ้งไก่บน ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้

	2. ต้มจืดปีกไก่บน 3. ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	2. ผรั่งสด	ปลา พริกแดงสด ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง
20	1. ข้าวสวย 2. แกงสาวยบัวใส่ปลาหู 3. ปีกไก่บนทอด	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง สายบัว ปลาหู กะทิ ใบนางลัก ปีกไก่บน น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ปีกไก่บน	1. นมสด 2. แคนตาลูป	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA ปีกไก่บน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
22	1. ข้าวหน้าไก่ 2. น้ำซุ๊ปไก่ 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โคร่งไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
25	1. ข้าวผัดบิลคัก 2. น้ำซุ๊ปหมู	1. นมสด 2. ขนมปังทาแยม	ข้าวกล้อง บิลคัก น้ำมันพืช กระจุกโคร่ง หมู ผักชี
26	1. ข้าวสวย 2. ต้มจืดผักกาดขาวหมูแดง 3. ผัดกะเพราไก่	1. นมสด 2. ผรั่ง	ข้าวกล้อง, หมูแดง ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ เนื้อไก่สับ ใบกะเพรา พริกแดงสด น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
27	1. ข้าวสวย 2. แกงฟักทองใส่หมู 3. ไข่เจียวกุ้ง	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง, เนื้อหมู, ฟักทอง, กะทิ พริกแกง ไข่ไก่, กุ้ง, น้ำมันพืช, เครื่องปรุง ใบโหระพา
28	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ไข่ใส่หมู	1. นมสด 2. กล้วยไข่	ข้าวกล้อง, เนื้อหมูติดมัน, เลือดหมู เครื่องพะโล้, เครื่องปรุง ไข่ไก่, เครื่องปรุง
29	1. ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2. น้ำซุ๊ปหมู 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมข้าวเหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระจุกโคร่ง หมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง

สัปดาห์ที่ 2

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
11	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรูขุม	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง,กุนเชียง, กระจุกโครงหมู, เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี น้ำมันพืช แตงกวา
12	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดลูกชิ้นหมู 3.ผัดถั่วงอกใส่ปัสลาคี้	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ลูกชิ้นหมู ผักชี ปัสลาคี้ ถั่วงอก พริกแดงสด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำข้น 3.เต้าหู้ปลาหนึ่ง	1.นมสด 2.มะละกอ	ข้าวกล้อง,เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง ใบยี่รา ข้า ตะไคร้ ใบมะกรูด พริกแดง ผักชีฝรั่ง เต้าหู้ปลา ,เครื่องปรุง นมข้นจืด
14	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน, เลือดหมู , ไข่ไก่เกรดเอ ,เครื่องปรุง ต้นหอม ผักชี น้ำมันพืช
15	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุปรูขุม 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมวุ้น มะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำมัน

สัปดาห์

ดาห์ที่ 3

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
18	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรูขุม	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช กระจุกโครง หมู ผักชี แตงกวา เครื่องปรุง
19	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดปีกไก่บน 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ ปลา พริกแดงสด ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง
20	1.ข้าวสวย 2.แกงสาวยั่วใส่ปลาหู 3.ปีกไก่บนทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง สายบัว ปลาหู กะทิ ใบนางลัก ปีกไก่บน น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บน	1.นมสด 2.แคนตาลูป	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA ปีกไก่บน เครื่อง พะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
22	1.ข้าวหน้าไก่ 2.น้ำซุปรูขุม 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง

สัปดาห์ที่ 4

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
25	1.ข้าวผัดปัสคักกี 2.น้ำซุปรหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง ปัสคักกี น้ำมันพืช กระจุกโครง หมู ผักชี
26	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวหมูแดง 3.ผัดกะเพราไก่	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง,หมูแดง ผักกาดขาว แครอท เต้าหู้ไข่ เนื้อไก่สับ ใบกะเพรา พริกแดงสด น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
27	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักทองใส่หมู 3.ไข่เจียวกุ้ง	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง,เนื้อหมู,ฟักทอง , กะทิ พริก แกง ไข่ไก่,กุ้ง ,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง ใบ โหระพา
28	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง,เนื้อหมูติดมัน,เลือดหมู เครื่อง พะโล้ ,เครื่องปรุง ไข่ไก่, เครื่องปรุง
29	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุปรหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระจุกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง

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

