



**รายการอาหารเดือนมกราคม 2561**  
**ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง**

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรนุญ	1.นมสด 2.ขนมปังสังขยา ไบเตย	ข้าวกล้อง กุนเชียง กระจุกโครงหมู ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
2	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวเต้าหู้ไข่ 3.ผัดกะหล่ำปลีใส่บีลคัก	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว, เต้าหู้ไข่, หมูแดง , บีลคัก กะหล่ำปลี ต้นหอม, ผักชี, น้ำมัน , เครื่องปรุง พริกแดงสด แครอท
3	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักทองใส่หมู 3.ไข่เจียวกุ้ง	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ฟักทอง เนื้อหมู พริกแกง กะทิ ใบโหระพา กุ้ง ไข่ไก่เกรดA น้ำมันพืช เครื่องปรุง
4	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
5	1.ข้าวมันไก่กรอบ 2.น้ำซุปรนุญ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมใส่ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ แต่งกวา น้ำมันพืช กระจุกหมู ต้นหอม ผักชี น้ำจิ้ม
8	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุปรนุญ	1.นมสด 1.ขนมปังทาแยมรสส้ม	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA แครอท โครงไก่ แต่งกวา ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
9	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวใส่ปูอัด 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.มะละกอ	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว หมูแดง ปูอัด ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช ต้นหอม เครื่องปรุง
10	1.ข้าวสวย 2.แกงสาวยบัวใส่ปลาทุ 3.ปอกไก่บนทอด	1.นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง สาวยบัว ปลาทุ กะทิ ปอกไก่บน น้ำมันพืช ใบโหระพา เครื่องปรุง
11	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไก่บน	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ปอกไก่บน ไข่ไก่เกรดA เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
12	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุปรนุญ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าวเหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โครงไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
15	1.ข้าวผัดบีลคัก 2.น้ำซุปรนุญ	1.นมสด 2.ขนมปัง ใส้ใส่ช็อกเกอร์ แล็ต	ข้าวกล้อง บีลคัก แครอท กระจุกโครงหมู แต่งกวา น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง

16	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้นหมู 3. ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ลูกชิ้นหมู แครอท ผักชี ต้นหอม ถั่วงอก เต้าหู้ปลา น้ำมันพืช พริกแดงสด เครื่องปรุง
17	1.ข้าวสวย 2.แกงเขียวหวานไก่ 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง มะเขือ เนื้อไก่ กะทิ โหระพา พริกแกงเขียวหวาน ไข่ไก่เกรดA หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
18	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2. กล้วยน้ำว่า	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
19	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุพหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.วุ้นมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระจุกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
22	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุพไก่	1.นมสด 2.ขนมปัง สังขยาใบเตย	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรด A แครอท กระจุกโครงไก่ ผักชี แดงกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
23	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูแดงใส่ตับหมู 3.ผัดถั่วงอกบี๊ตคคัก	1.นมสด 2.ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว หมูแดง ตับหมู ผักชี ถั่วงอก บี๊ตคคัก น้ำมันพืช พริกแดงสด ต้นหอม เครื่องปรุง
24	1.ข้าวสวย 2.ต้มข่าไก่ 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เลือดไก่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด นมจืดข้น เห็ดฟาง หอยแครงลวก ใบยี่รา ไข่ไก่เกรดA หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
25	1.ข้าวสวย 2. พะโล้หมูใส่ไข่	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
26	1.ข้าวหน้าไก่ 2.น้ำซุพไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
29	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุพหมู	1.นมสด 2.ขนมปัง ทาแยมใบเตย	ข้าวกล้อง แครอท กุนเชียง กระจุกโครงหมู แดงกวา น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
30	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดหมูแดง 3.กุ้งผัดพริกสด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว เต้าหู้ไข่ หมูแดง ผักชี กุ้งตัว พริกแดงสด ถั่วงอกเตา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
31	1.ข้าวกล้อง 2.แกงฟักใส่ปลาหู 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2. ฝรั่ง	ข้าวกล้อง ฟักเขียว ปลาหู กะทิ พริกแกง ไข่ไก่เกรด หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง

## สัปดาห์ที่ 2

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
8	1. ข้าวผัดไข่ 2. น้ำซุปรังไก่	1. นมสด 1. ขนมปังทา แยมรสส้ม	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA แครอท โคร่งไก่ แตงกวา ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
9	1. ข้าวสวย 2. แกงจืดผักกาดขาวใส่ปูอัด 3. ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1. นมสด 2. มะละกอ	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว หมูเต็ง ปูอัด ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช ต้นหอม เครื่องปรุง
10	1. ข้าวสวย 2. แกงสาหร่ายบัวใส่ปลาทูลู 3. ปีกไก่บนทอด	1. นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง สาหร่ายบัว ปลาทูลู กะทิ ปีกไก่บน น้ำมันพืช ใบโหระพา เครื่องปรุง
11	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ไก่บน	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ไข่ไก่เกรดA เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
12	1. ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2. น้ำซุปรังไก่ 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โคร่งไก่ ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม

## สัปดาห์ที่ 3

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
15	1. ข้าวผัดบิล็คี้ 2. น้ำซุปรังหมู	1. นมสด 2. ขนมปัง ใส่ ไส้ช็อกเกอร์ แกล็ต	ข้าวกล้อง บิล็คี้ แครอท กระจุกโคร่งหมู แตงกวา น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
16	1. ข้าวสวย	1. นมสด	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ลูกชิ้นหมู แครอท

	2. ต้มจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้นหมู 3. ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	2. ฝรั่งเศส	ผักชี ต้นหอม ถั่วงอก เต้าหู้ปลา น้ำมันพืช พริกแดงสด เครื่องปรุง
17	1. ข้าวสวย 2. แกงเขียวหวานไก่ 3. ไข่เจียวหมูสับ	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง มะเขือ เนื้อไก่ กะทิ โหระพา พริกแกงเขียวหวาน ไข่ไก่เกรดA หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
18	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ไข่ใส่หมู	1. นมสด 2. กลัวย่น้ำว้า	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
19	1. ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2. น้ำซุบหมู 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. รุนมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระดุกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง

#### สัปดาห์ที่ 4

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
22	1. ข้าวผัดไข่ 2. น้ำซุบไก่	1. นมสด 2. ขนมปัง สังขยาใบเตย	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรด A แครอท กระดุก โครงไก่ ผักชี แต่งกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
23	1. ข้าวสวย 2. ต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูแดง ใส่ตับหมู 3. ผัดถั่วงอกบิ๊ตคคี่	1. นมสด 2. ฝรั่งเศส	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว หมูแดง ตับหมู ผักชี ถั่วงอก บิ๊ตคคี่ น้ำมันพืช พริกแดงสด ต้นหอม เครื่องปรุง
24	1. ข้าวสวย 2. ต้มข้าไก่ 3. ไข่เจียวหมูสับ	1. นมสด 2. กลัวยไข่	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เลือดไก่ ข้า ตะไคร้ ใบ มะกรูด นมจืดข้น เห็ดฟาง หอยแมลงภู ใบ ยี่รา ไข่ไก่เกรดA หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
25	1. ข้าวสวย 2. พะโล้หมูใส่ไข่	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เลือด ไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
26	1. ข้าวหน้าไก่ 2. น้ำซุบไก่ 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง

29	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุพหมู	1.นมสด 2.ขนมปัง ทาแยมใบเตย	ข้าวกล้อง แครอท กุนเชียง กระจุกโครง หมู แต่งกวา น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
30	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดหมูแดง 3.กุ้งผัดพริกสด	1.นมสด 2.แอบเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว เต้าหู้ไข่ หมูแดง ผักชี กุ้งตัว พริกแดงสด ถั่วลันเตา น้ำมัน พืช เครื่องปรุง
31	1.ข้าวกล้อง 2.แกงผักใส่ปลาหู 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2. ฝรั่ง	ข้าวกล้อง พริกเขียว ปลาหู กะทิ พริกแกง ไข่ไก่เกรด หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง

## สัปดาห์ที่ 5

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
29	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุพหมู	1.นมสด 2.ขนมปัง ทาแยมใบเตย	ข้าวกล้อง แครอท กุนเชียง กระจุกโครง หมู แต่งกวา น้ำมันพืช ผักชี เครื่องปรุง
30	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดหมูแดง 3.กุ้งผัดพริกสด	1.นมสด 2.แอบเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว เต้าหู้ไข่ หมูแดง ผักชี กุ้งตัว พริกแดงสด ถั่วลันเตา น้ำมัน พืช เครื่องปรุง
31	1.ข้าวกล้อง 2.แกงผักใส่ปลาหู 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2. ฝรั่ง	ข้าวกล้อง พริกเขียว ปลาหู กะทิ พริกแกง ไข่ไก่เกรด หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง

1	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บน	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน เลือดไก่ ไข่ไก่เกรดA เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
2	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมถ้วย	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ ไคร่งไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม

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