



รายการอาหารเดือนกุมภาพันธ์ 2561
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
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 ไครงไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
5	1.ข้าวผัดปลั้คกี้ 2.น้ำซุ๊ปหมู	1. นมสด 2.ขนมปัง สังขยา ใบเตย	ข้าวกล้อง ปลั้คกี้ กระทู๊กโครงหมู ผักชี แตงกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
6	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดหมูเด่ง 3.ผัดกะหล่ำปลีใส่ปลั้คกี้	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง หมูเด่ง เต้าหู้ไข่ ตำลึง ผักชี กะหล่ำปลี ปลั้คกี้ พริกแดงสด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
7	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักทองใส่ไก่ 3.ไข่เจียวกุ้ง	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ฟักทอง เนื้อไก่ เลือดไก่ ใบ โหระพา พริกแกง ไข่ไก่เกรดA กุ้ง น้ำมัน พืช เครื่องปรุง
8	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยน้ำว้า	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เกรดA เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
9	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมใส่ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ ไครงไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง
12	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุ๊ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทาแยม	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช ผักชี กระทู๊กโครงหมู แตงกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวใส่ปูอัด 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ปูอัด หมูเด่ง ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช เครื่องปรุง ต้นหอม
14	1.ข้าวสวย 2.แกงสาบับใส่ปลาทุ 3.ปีกไก่บนทอด	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง สาบับ ปลาทุ กะทิ ใบนางลัก ปีกไก่บน น้ำมันพืช เครื่องปรุง

15	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บน	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ไข่ไก่เกรดA เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
16	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมวุ้นมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โคร่งไก่ ไข่ไก่เบอร์2 ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
19	1.ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2.น้ำซุ๊ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปัง ใสใสช็อกเกอร์ แกล็ด	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท น้ำมันพืช ต้นหอม ผักชี กระจุกโคร่งหมู แต่งกวา เครื่องปรุง
20	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดกระดูกอ่อน 3. ผัดถั้วพักยาวใส่กุ้ง	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง กระจุกอ่อนหมู พักเขียว ผักชี ถั้วพักยาว พริกแดงสด กุ้งตัว น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่เนื้อไก่ 3.ปลาไร้ก้างซุ๊ปแป้งทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง พักทอง เนื้อไก่ เลือดไก่ ใบโหระพา พริกแกง เนื้อปลาไร้ก้าง แป้งทอดกรอบ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
22	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
23	1.ข้าวหน้าไก่ 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โคร่งไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
26	1.ข้าวผัดปูอัด 2.น้ำซุ๊ปไก่	1.นมสด 2.ขนมปังทาแยม	ข้าวกล้อง ปูอัด แครอท หมูสับ แต่งกวา ผักชี โคร่งไก่ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
27	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดปีกไก่บน 3.ผัดถั้วอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน แครอท ผักกาดขาว ผักชี ถั้วอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช ต้นหอม เครื่องปรุง
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำข้น 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง หอยแมลงภู่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด นมจืดข้น ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง ไบยี่รา มะเขือเทศ

สัปดาห์ที่ 2

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
12	1. ข้าวผัดกุนเชียง 2. น้ำซุปรูท	1. นมสด 2. ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง กุนเชียง น้ำมันพืช ผักชี กระจุก โครงหมู แดงกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1. ข้าวสวย 2. แกงจืดผักกาดขาวใส่ปูอัด 3. ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1. นมสด 2. แอบเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว ปูอัด หมูแดง ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช เครื่องปรุง ต้นหอม
14	1. ข้าวสวย 2. แกงสาวยับใส่ปลาทู 3. ปีกไก่บนทอด	1. นมสด 2. กล้วยไข่	ข้าวกล้อง สาวยับ ปลาทู กะทิ ใบนางลัก ปีกไก่บน น้ำมันพืช เครื่องปรุง
15	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ปีกไก่บน	1. นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ไข่ไก่เกรด A เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
16	1. ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2. น้ำซุปรูท 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมวุ้น มะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โครงไก่ ไข่ไก่เบอร์ 2 ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม



สัปดาห์ที่ 3

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
19	1. ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2. น้ำซุปรนุญ	1. นมสด 2. ขนมปัง ใส ใส่ช็อกเกอร์ แล้ต	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท น้ำมันพืช ต้นหอม ผักชี กระจุกโครงหมู แตงกวา เครื่องปรุง ,
20	1. ข้าวสวย 2. ต้มจืดกระจุกอ่อน 3. ผัดถั่วฝักยาวใส่กุ้ง	1. นมสด 2. ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง กระจุกอ่อนหมู ฝักเขียว ผักชี ถั่วฝักยาว พริกแดงสด กุ้งตัว น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1. ข้าวสวย 2. แกงผักใสเนื้อไก่ 3. ปลาไร้ก้างซุบแปงทอด	1. นมสด 2. แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ฝักทอง เนื้อไก่ เลือดไก่ ไบ โหระพา พริกแกง เนื้อปลาไร้ก้าง แป้ง ทอดกรอบ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
22	1. ข้าวสวย 2. พะโล้ไข่ใส่หมู	1. นมสด 2. กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือด ไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
23	1. ข้าวหน้าไก่ 2. น้ำซุบไก่ 3. ขนมทองม้วน	1. นมสด 2. ขนมตาล	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ เห็ดฟาง น้ำราด โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง

สัปดาห์ที่ 4

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
26	1.ข้าวผัดปูอัด 2.น้ำซุ๊ปไก่	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง ปูอัด แครอท หมูสับ แดงกวา ผักชี โคร่งไก่ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
27	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดปีกไก่บน 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน แครอท ผักกาดขาว ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมัน พืช ต้นหอม เครื่องปรุง
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำปลาน้ำข้น 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง เนื้อปลาไร้ก้าง ไข่ปลา เห็ดฟาง หอยแมลงภู่ ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด นมจืด ข้น ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง ใบยี่รา มะเขือเทศ
1	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่	1.นมสด 2.แอบเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือด ไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
2	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุ๊ปหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระตู่โคร่งหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง

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

