



รายการอาหารเดือนมีนาคม 2561
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
2	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุ้ปหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าวเหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระดุกโครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
5	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุ้ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทาแยม	ข้าวกล้อง กุนเชียง แครอท ผักชี กระดุก โครงหมู แต่งกวา ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
6	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดตำลึงใส่เต้าหู้ไข่ใส่หม แดง 3.ผัดกะเพราหมู	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ตำลึง หมูแดง แครอท เต้าหู้ไข่ ผักชี หมูสับ พริกแดงสด ใบกะเพรา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
7	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่ไก่ 3.ปิ้งไก่บนทอด	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง พริกเขียว เนื้อไก่ ปิ้งไก่บน กะทิ ใบโหระพา น้ำมันพืช แป้งทอดกรอบ พริกแกง เครื่องปรุง
8	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปิ้งไก่บนใส่ไข่	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 ปิ้งไก่บน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
9	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุ้ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมใส่ไส้	ข้าวกล้อง เนื้อไก่ โครงไก่ ชিং ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
12	1.ข้าวผัดบิล้คี้ 2.น้ำซุ้ปหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทาแยม	ข้าวกล้อง แครอท บิล้คี้ แต่งกวา กระดุกโครงหมู ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้น หมู 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว แครอท ลูกชิ้นหมู ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง

14	1.ข้าวสวย 2.แกงสายบัวใส่ปลาหู 3.กุ้งชุบแป้งทอด	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง สายบัว ปลาหู กะทิ ใบนางลัก พริกแกง กุ้ง แป้งทอดกรอบ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
15	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
16	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุ๊ปไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมวุ้นมะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู ไครงไก่ ไข่ไก่เบอร์2 ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม
19	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุ๊ปไก่	1.นมสด 2.ขนมปัง ใสใส่ช็อกเกอร์ แล็ต	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท ไครงไก่ ผักชี แตงกวา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
20	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูแดง 3. ผัดกะหล่ำปลีใส่ปลั๊กกี้	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง เต้าหู้ไข่ แครอท หมูแดง ผักชี กะหล่ำปลี พริกแดงสด ปลั๊กกี้ ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่เนื้อไก่ 3.กุนเชียงทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ผักทอง เนื้อไก่ กุนเชียง พริก แกง กะทิ ใบโหระพา กุนเชียง น้ำมันพืช เครื่องปรุง
22	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บนใส่ไข่	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ไข่ไก่เบอร์1 เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
23	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุ๊ปหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าวเหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระตักไครงหมู ผักชี น้ำราด น้ำมันพืช เครื่องปรุง
26	1.ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2.น้ำซุ๊ปไก่	1.นมสด 2.ขนมปัง สังขยาใบเตย	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท ไครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
27	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดตำลึงหมูแดง 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ตำลึง หมูแดง เต้าหู้ไข่ ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช ต้นหอม เครื่องปรุง
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำกุ้งน้ำข้น 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง กุ้ง หอยแมลงภู่ เห็ดฟาง เนื้อ หมู ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบยี่รา มะเขือ เทศ ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
29	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์ 1 เนื้อหมูติดมัน เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
30	1.กะเพาปลา 2.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมกล้วย	เส้นหมี่ หน่อไม้ กะเพาปลา เห็ดหอม ไข่คนกระทา เนื้อหมู ผักชี เครื่องปรุง

สัปดาห์ที่ 2

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
12	1.ข้าวผัดบิ๊ตคัก 2.น้ำซุปรูหมู	1.นมสด 2.ขนมปังทา แยม	ข้าวกล้อง แครอท บิ๊ตคัก แดงควา กระจูด โครงหมู ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
13	1.ข้าวสวย 2.แกงจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้น หมู 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ผักกาดขาว แครอท ลูกชิ้นหมู ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง
14	1.ข้าวสวย 2.แกงสาบับใส่ปลาหู 3.กุ้งชุบแป้งทอด	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง สาบับ ปลาหู กะทิ ใบนางลัก พริกแกง กุ้ง แป้งทอดกรอบ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
15	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ไข่ใส่หมู	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 เนื้อหมูติดมัน เลือด ไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
16	1.ข้าวหมูแดง ไข่ต้ม 2.น้ำซุสไก่ 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมวุ้น มะพร้าว	ข้าวกล้อง เนื้อหมู โครงไก่ ไข่ไก่เบอร์2 ต้นหอม ผักชี เครื่องปรุง น้ำจิ้ม

สัปดาห์

ดาห์ที่ 3

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
19	1.ข้าวผัดไข่ 2.น้ำซุสไก่	1.นมสด 2.ขนมปัง ใส่ ใส่ซ็อกเกอร์ แล็ต	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท โครงไก่ ผักชี แดงควา น้ำมันพืช เครื่องปรุง
20	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดเต้าหู้ไข่ใส่หมูแดง 3. ผัดกะหล่ำปลีใส่บิ๊ตคัก	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง เต้าหู้ไข่ แครอท หมูแดง ผักชี กะหล่ำปลี พริกแดงสด บิ๊ตคัก ต้นหอม น้ำมันพืช เครื่องปรุง
21	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่เนื้อไก่ 3.กุนเชียงทอด	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ฟักทอง เนื้อไก่ กุนเชียง พริก แกง กะทิ ใบโหระพา กุนเชียง น้ำมันพืช เครื่องปรุง
22	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บนใส่ไข่	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ปีกไก่บน ไข่ไก่เบอร์1 เลือดไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง

23	1.ข้าวหมูกรอบ ไข่ต้ม 2.น้ำซุพหมู 3.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมข้าว เหนียวแก้ว	ข้าวกล้อง เนื้อหมูสามชั้น ไข่ไก่เกรดA กระดุกโครงหมู ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
----	---	-----------------------------------	---

สัปดาห์ที่ 4

วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
26	1.ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2.น้ำซุพไก่	1.นมสด 2.ขนมปัง สังขยาใบเตย	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ แครอท โครงไก่ ผักชี น้ำมันพืช เครื่องปรุง
27	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดตำลึงหมูแดง 3.ผัดถั่วงอกใส่เต้าหู้ปลา	1.นมสด 2.กล้วยไข่	ข้าวกล้อง ตำลึง หมูแดง เต้าหู้ไข่ ผักชี ถั่วงอก เต้าหู้ปลา พริกแดงสด น้ำมันพืช ต้นหอม เครื่องปรุง
28	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำกุ้งน้ำข้น 3.ไข่เจียวหมูสับ	1.นมสด 2.ฝรั่งสด	ข้าวกล้อง กุ้ง หอยแมลงภู่ เห็ดฟาง เนื้อ หมู ข่า ตะไคร้ ใบมะกรูด ใบยี่รา มะเขือ เทศ ไข่ไก่เบอร์1 หมูสับ น้ำมันพืช เครื่องปรุง
29	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่	1.นมสด 2.แอปเปิ้ล	ข้าวกล้อง ไข่ไก่เบอร์ 1 เนื้อหมูติดมัน เกลือไก่ เครื่องพะโล้ ผักชี เครื่องปรุง
30	1.กะเพาะปลา 2.ขนมทองม้วน	1.นมสด 2.ขนมถั่ว	เส้นหมี่ หน่อไม้ กระเพาะปลา เห็ดหอม ไข่ นกกกระทา เนื้อหมู ผักชี เครื่องปรุง

ปรุงโดยไม่ใช้ผงชูรส ใช้เครื่องปรุงที่มีเครื่องหมายรับรองคุณภาพจาก กระทรวงอุตสาหกรรมอุตสาหกรรม
น้ำดื่ม ผ่านเครื่องกรองน้ำ มีการฆ่าเชื้อโรคด้วยระบบรังสี UV

จัดทำโดย..... (งานกิจการนักเรียน).....