



รายการอาหารเดือนกรกฎาคม 2561
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

ลำดับ	วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	2	1.ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2.น้ำซุสปีกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,หมูสับ,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ผัก เขียว,กระดุกซีโครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
2	3	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดตำลึงหมูสับใส่เต้าหู้ไข่ 3.ผัดกระเพราไก่ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูสับ,เต้าหู้ไข่,เนื้อไก่,ตำลึง,แครอท, ต้นหอม,ผักชี,ใบกระเพรา,พริกแดง ,หอมหัวใหญ่
3	4	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักทองใส่ไก่ 3.กุนเชียงทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,กุนเชียง,พริกแกง,กะทิ,ใบ โหระพา,ฟักทอง,น้ำมัน,เครื่องปรุง
4	5	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่ 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวกล้อง,ไข่ไก่เบอร์1,หมูสามชั้น,เลือดไก่ ,เครื่องพะโล้,ผักชี ,เครื่องปรุง
5	6	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุสปีกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,ปีกไก่บน,ซิง,แตงกวา,น้ำจิ้ม, ต้นหอม,ผักชี,ผักเขียว,เครื่องปรุง
6	9	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรกระดุกหมู 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,กุนเชียง,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี ,ผักเขียว,กระดุกซีโครงหมู,น้ำมันพืช ,เครื่องปรุง
7	10	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวใส่ลูกชิ้นหมู 3.ผัดกะหล่ำปลีใส่ปลั้คกี้ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,ลูกชิ้นหมู,กระดุกหมู,ปลั้คกี้, ผักกาดขาว,ต้นหอม,ผักชี,กะหล่ำปลี,พริกแดง ,เครื่องปรุง
8	11	1.ข้าวสวย 2.พะแนงไก่ 3.กุ้งชุบแป้งทอด	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,กุ้ง,มะเขือพวง,กะทิ,พริกแกง, น้ำมัน,เครื่องปรุง

		4.ผลไม้ตามฤดูกาล		
9	12	1.ข้าวสวย 2.แกงส้มผักรวม 3.ไข่เจียวหมูสับ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนือปลานิล,หมูสับ,ไข่ไก่,กะหล่ำดอก,แครอท,ถั่วฝักยาว,พริกแกง,น้ำมัน,เครื่องปรุง
10	13	1.ก๋วยเตี๋ยวปึกไก่บน 2.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	เส้นหมี่,ปึกไก่บน,ถั่วงอก,ผักบุ้ง,ตับ,กระเทียมเจียว,เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี
11	16	1.ข้าวผัดบิลคัก 2.น้ำซุบปึกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,บิลคัก,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ผักเขียว,กระดุกชีโครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
12	17	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดสาหร่ายใส่วุ้นเส้น 3.พะแนงหมู 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูสับ,เนื้อหมู,วุ้นเส้น,ต้นหอม,ผักชี,สาหร่าย,กะทิ,พริกแกง,เครื่องปรุง
13	18	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่ไก่ 3.เนื้อปลาซุบแป้งทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,เนื้อปลา,พริกแกง,กะทิ,ใบแมงลัก,ผักเขียว,แป้งทอดกรอบ,น้ำมัน,เครื่องปรุง
14	19	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่ 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวกล้อง,ไข่ไก่เบอร์1,หมูสามชั้น,เลือดไก่,เครื่องพะโล้,ผักชี,เครื่องปรุง
15	20	1.ข้าวมันไก่กรอบ 2.น้ำซุบปึกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,ปึกไก่บน,ซิง,แตงกวา,น้ำจิ้ม,ต้นหอม,ผักชี,ผักเขียว,เครื่องปรุง
16	23	1.ข้าวผัดปูอัด 2.น้ำซุบกระดุกชีโครงหมู 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,ปูอัด,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ผักเขียว,กระดุกชีโครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
17	24	1.ข้าวสวย 2.ต้มเลือดหมู 3.ผัดกระเพราไก่ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูแดง,เนื้อไก่,เลือดหมู,ผักสลัด,ตั้งโอ้,ใบกระเพรา,หอมหัวใหญ่,พริกแดง,ตำลึง,น้ำมัน,เครื่องปรุง
18	25	1.ข้าวสวย 2.แกงผักใส่ไก่ 3.ไข่ตุ๋นผักใส่หมูสับ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,หมูสับ,ไข่ไก่เบอร์1,พริกแกง,กะทิ,ใบแมงลัก,ผักเขียว,แครอท,ต้นหอม,ผักทอง,เครื่องปรุง

19	26	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำไก่ 3.ไข่เจียวกุ้งสด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,กุ้ง,ไข่ไก่,ข้าว,ตะไคร้,ใบมะกรูด,พริกแดง,ต้นหอม,ผักชี,ผักชีฝรั่ง,น้ำมัน,เครื่องปรุง
20	31	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดตำลึงหมูสับใส่เต้าหู้ไข่ 3.ผัดกระเพราไก่ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูสับ,เนื้อไก่,เต้าหู้ไข่,ตำลึง,ต้นหอม,ผักชีใบกระเพรา,หอมหัวใหญ่,น้ำมัน,เครื่องปรุง