



รายการอาหารเดือนตุลาคม 2561
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กองค์การบริหารส่วนตำบลบัวทอง

ลำดับ	วันที่	รายการอาหาร	อาหารว่าง	ส่วนประกอบที่สำคัญ
1	1	1.ข้าวผัดบิลัคกี 2.น้ำซุปรกระดูกซี่โครงหมู 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,บิลัคกี,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ฟัก เขียว,กระดูกซี่โครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
2	2	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดวุ้นเส้นใส่หมูสับ 3.ต้มหมูผัดพริกแกง 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูสับ,วุ้นเส้น,ต้นหอม,ผักชี,พริกแกง ,ต้มหมู,ถั่วฝักยาว,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
3	3	1.ข้าวสวย 2.ต้มข่าไก่ 3.ไข่เจียวหมูสับ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,เลือดไก่,หมูสับ,ข่า,ตะไคร้,ใบ มะกรูด,พริกแดง,เห็ดนางฟ้า,ผักชีฝรั่ง,ไข่ไก่ เบอร์1,กะทิ,เครื่องปรุง
4	4	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำไข่ปลา 3.ปีกไก่บนซุบแป้งทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,ไข่ปลา,ปีกไก่บน,ข่า,ตะไคร้,ใบมะกรูด ,พริกแดง,เห็ดนางฟ้า,ผักชีฝรั่ง,แป้งทอดกรอบ ,เครื่องปรุง
5	5	1.ข้าวมันไก่ 2.น้ำซุปรปีกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,ปีกไก่บน,ขิง,แตงกวา,น้ำจิ้ม, ต้นหอม,ผักชี,ฟักเขียว,เครื่องปรุง
6	8	1.ข้าวผัดกุนเชียง 2.น้ำซุปรกระดูกหมู 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,กุนเชียง,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี ,ฟักเขียว,กระดูกซี่โครงหมู,น้ำมันพืช ,เครื่องปรุง
7	9	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ 3.ผัดเปรี้ยวหวานเนื้อปลานิล 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูสับ,เนื้อปลา,แตงกวา,วุ้นเส้น, ต้นหอม,ผักชี,สับปะรด,มะเขือเทศ, หอมหัวใหญ่,แตงกวา,เครื่องปรุง
8	10	1.ข้าวสวย 2.พะแนงไก่ 3.หมูยอซุบแป้งทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,หมูยอ,มะเขือพวง,พริกแกง ,แป้งทอดกรอบ,กะทิ,เครื่องปรุง

9	11	1.ข้าวสวย 2.พะโล้ปีกไก่บนใส่ไข่ 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวกลิ้ง,ไข่ไก่เบอร์1,ปีกไก่บน,เลือดไก่,เครื่องพะโล้,ผักชี เครื่องปรุง
10	12	1.ก้วยเตี๋ยลูกชิ้นหมู 2.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	เส้นหมี่,เนื้อหมู,ถั่วงอก,ผักบุ้ง,ตับ,ลูกชิ้นหมู,กระเทียมเจียว,เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี
11	16	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดลูกรอกใส่ผักกาดใส่หมูสับ 3.ผัดกระเพราหมู 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,ลูกรอก,หมูสับ,แครอท,ผักกาดขาว,ต้นหอม,ผักชี,ใบกระเพรา,หอมหัวใหญ่,พริกแดง,เครื่องปรุง
12	17	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักทองใส่หมู 3.ปีกไก่บนชุบแป้งทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อหมู,ปีกไก่บน,พริกแกง,กะทิ,ใบโหระพา,ฟักทอง,แป้งทอดกรอบ,น้ำมัน,เครื่องปรุง
13	18	1.ข้าวสวย 2.ต้มยำทะเลใส่เห็ดนางฟ้า 3.ไข่เจียวหมูสับ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,กุ้ง,ปลาหมึก,หอย,ไข่ไก่,หมูสับ,ข้าว,ตะไคร้,ใบมะกรูด,ผักชีฝรั่ง,ต้นหอม,ผักชี,พริกแดง
14	19	1.ข้าวมันไก่กรอบ 2.น้ำซุสปีกไก่บน 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,ปีกไก่บน,ซิง,แตงกวา,น้ำจิ้ม,ต้นหอม,ผักชี,ฟักเขียว,เครื่องปรุง
15	22	1.ข้าวผัดปูอัด 2.น้ำซุสกระดุกชีโครงหมู 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,ปูอัด,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ฟักเขียว,กระดุกชีโครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง
16	24	1.ข้าวสวย 2.แกงฟักเขียวใส่ไก่ 3.เนื้อปลาชุบแป้งทอด 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,เนื้อไก่,เนื้อปลา,พริกแกง,กะทิ,ใบแมงลัก,ฟักเขียว,แป้งทอดกรอบ,น้ำมัน,เครื่องปรุง
17	25	1.ข้าวสวย 2.พะโล้หมูใส่ไข่ 3.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวกลิ้ง,ไข่ไก่เบอร์1,หมูสามชั้น,เลือดไก่,เครื่องพะโล้,ผักชี เครื่องปรุง
18	26	1.ก้วยเตี๋ยปีกไก่บน 2.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	เส้นหมี่,ปีกไก่บน,ถั่วงอก,ผักบุ้ง,ตับ,กระเทียมเจียว,เครื่องปรุง,ต้นหอม,ผักชี
19	29	1.ข้าวผัดไข่ใส่หมูสับ 2.น้ำซุสปีกไก่บน	ขนมปังทาแยม	ข้าวสาร,หมูสับ,ไข่ไก่,แครอท,ต้นหอม,ผักชี,ฟักเขียว,กระดุกชีโครงหมู,น้ำมันพืช,เครื่องปรุง

		3.ผลไม้ตามฤดูกาล		
20	30	1.ข้าวสวย 2.ต้มจืดผักกาดขาวใส่หมูแดงใส่ ตับหมู 3.หมูผัดผงกระหรี่ 4.ผลไม้ตามฤดูกาล	ขนมไทย	ข้าวสาร,หมูแดง,เนื้อหมู,ตับหมู,ผักกาดขาว,แค รอต,ต้นหอม.ผักชี,ตั้งโอ้,ไข่ไก่,เครื่องปรุง
21	31	1.ข้าวสวย 2.แกงส่ายบัวใส่ปลาทุ 3.ไข่ตุ๋นใส่ฟักทองใส่หมูสับ	ขนมไทย	ข้าวสาร,ปลาทุ,หมูสับ,ไข่ไก่,ส่ายบัว,พริกแกง, กะทิ,ใบแมงลัก,ฟักทอง,เครื่องปรุง