

รายการอาหารกลางวัน
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา ประจำเดือนธันวาคม ๒๕๖๗

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	02/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดสามสหายหมู ลูกชิ้นปลา 2 ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นหมูสับ กะหล่ำปลี แครอท มะเขือเทศ 1 ทัพพี	
		แคนตาลูป 4 ชิ้นพorc 50 กรัม	
2	03/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	
		ผัดแตงกวาหมูสับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
3	04/12/67	ก๋วยเตี๋ยวเส้นหมี่ขาวหมู ใส่ตับ ถั่วงอก คื่นห่อ 2 ทัพพี	
		ลอดช่องข้าวโพดถั่วแดง 1.5 ทัพพี	
4	06/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มยำหมู เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
	09/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
6	11/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด 2 ทัพพี	
		หมูทอดกระเทียม 2 ซ้อนกินข้าว ผักเคียง	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
7	12/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดหัวผักกาดซี่โครงหมู 2 ทัพพี	
		ผัดกะหล่ำปลีหมูสับ ใส่ตับ 1 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
8	13/12/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดฟักเขียวหมูสับ 2 ทัพพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผล ส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
9	16/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
10	17/12/67	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ฟักทองเชื่อม 60 กรัม 1.5 ทัพพี	
11	18/12/67	ข้าวสวยขาว 60 กรัม 1 ทัพพี	
		ต้มยำไก่ เห็ดนางฟ้า (ไม่ใส่พริก) 2 ทัพพี	
		ผัดวุ้นเส้นหมูสับ ใส่ไข่ กะหล่ำปลี แครอท 1 ทัพพี	
		สาลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
12	19/12/67	ข้าวมันไก่ ดับ เลือด	
		ซूपฟัก แต่งกวา 1.5 ทัพพี	
		กล้วยหอม 1/2 ผล ส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
13	20/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่ต้ม 1/2 ฟอง 25 กรัม	
		ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ทัพพี	
		มะละกอสุก 3 ชิ้นพอคำ 35 กรัม	
14	23/12/67	ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่ 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		พุทราแอปเปิ้ลลูกกลม 1 ผลใหญ่ 62 กรัม ขนาด 5.1x2 นิ้ว	
15	24/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ไข่พะโล้ไก่ ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
16	25/12/67	ก๋วยเตี๋ยวราดหน้าเส้นใหญ่หมู คะน้า แครอท ข้าวโพดอ่อน 1.5 ทัพพี	
		สาคุเปียกข้าวโพด 2 ทัพพี	
17	26/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ทัพพี	
		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ทัพพี	
		องุ่นเขียวผลใหญ่ 6-7 ลูก 35 กรัม	
18	27/12/67	ข้าวผัดหมู ใส่ไข่ คะน้า แครอท 1.5 ทัพพี	
		แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท 2 ทัพพี	
		สลี่ 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
19	30/12/67	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทัพพี	
		ต้มข้าหมูสับ เห็ดนางฟ้า 2 ทัพพี	
		ผัดแตงกวาไก่สับ กุ้งแห้ง ใส่ไข่ (ไข่ 1/2 ฟอง) 1 ทัพพี	
		มะละกอสุก 5 ชิ้นพorc 60 กรัม	