

**รายการอาหารกลางวัน**  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศีลาฯ ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗

| ที่ | วัน/เดือน/ปี | รายการอาหาร                                                                                               | หมายเหตุ           |
|-----|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| ๑   | ๐๑/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดเต้าหู้ขาว หมู ใส่ตับ หัวผักกาด<br>๓. ผัดกะหล่ำปลีแครอทใส่ไข่<br>๔. สับปะรด     | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๒   | ๐๒/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว ๙๐ กรัม<br>๒. แกงจืดแตงกวายัดไส้หมูสับ ใส่ตับ แครอท<br>๓. ฝรั่ง                             |                    |
| ๓   | ๐๕/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไข่ต้ม<br>๓. แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง<br>๔. กลัวย่น้ำว้า                |                    |
| ๔   | ๐๖/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด<br>๓. ฝรั่ง                                            |                    |
| ๕   | ๐๗/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง<br>๒. ลอดช่องเผือกข้าวโพด             |                    |
| ๖   | ๐๘/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย)<br>๓. ไข่ต้ม<br>๔. สาลี่                              |                    |
| ๗   | ๐๙/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วงอก<br>๓. ไข่ต้ม<br>๔. แคนตาลูป                               |                    |
| ๘   | ๑๓/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา<br>๓. ลูกชิ้นกุ้ง<br>๔. แก้วมังกร |                    |
| ๙   | ๑๔/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา<br>๓. ฝรั่ง                                   |                    |
| ๑๐  | ๑๕/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง<br>๒. ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว            |                    |

รายการอาหารกลางวัน  
ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศีลาฯ ประจำเดือนสิงหาคม ๒๕๖๗

| ที่ | วัน/เดือน/ปี | รายการอาหาร                                                                                                      | หมายเหตุ           |
|-----|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|
| ๑๑  | ๑๖/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไก่ต้มใบมะขามอ่อน<br>๓. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม<br>๔. กล้วยน้ำว้า                  | ผลไม้ตาม<br>ฤดูกาล |
| ๑๒  | ๑๗/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวผัดสามสีหมู ใส่ไข่<br>๒. แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง<br>๓. แคนตาลูป                            |                    |
| ๑๓  | ๒๐/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ต้มข่าไก่ ใส่เลือด เห็ดนางฟ้า<br>๓. ฝรั่ง                                                    |                    |
| ๑๔  | ๒๑/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ก๋วยจั๊บหมูยอ ใส่ตับ เลือด หัวผักกาด แครอท<br>๒. ลอดช่องเผือกข้าวโพด                                          |                    |
| ๑๕  | ๒๒/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง<br>๓. แกงจืดเต้าหู้ขาว ไก่ ใส่ตับ หัวผักกาด<br>๔. กล้วยไข่ |                    |
| ๑๖  | ๒๓/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. พะแนงหมู มะเขือเปราะ (เผ็ดน้อย)<br>๓. ไข่ต้ม<br>๔. สาลี่                                     |                    |
| ๑๗  | ๒๖/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู ฟักทอง ตำลึง<br>๓. กล้วยไข่                                             |                    |
| ๑๘  | ๒๗/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวมันไก่ ตับ เลือด ซุปฟัก แดงกวา<br>๒. แอปเปิ้ล                                                             |                    |
| ๑๙  | ๒๘/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว ๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ<br>ลูกชิ้นปลา<br>๓. ฝรั่ง                              |                    |
| ๒๐  | ๒๙/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว ๙๐<br>๒. ผัดกะเพราไก่ ใส่ตับ ถั่วงอก<br>๓. ไข่ต้ม ๑/๒ ฟอง ๒๕<br>๔. แคนตาลูป                        |                    |
| ๒๑  | ๓๐/๐๘/๒๕๖๗   | ๑. ข้าวสวยขาว<br>๒. ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา<br>๓. ลูกชิ้นกุ้ง<br>๔. แก้วมังกร        |                    |