

รายการอาหารกลางวันศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลเมืองศิลา
ประจำเดือนเมษายน 2568

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
1	01/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		ต้มยำรวมมิตร (กุ้งหมูลูกชิ้นปลา) เห็ดฟาง (ไม่ใส่พริก) 2 ทักพี	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
2	02/04/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ทักพี	
		ข้าวต้มมัดไส้กล้วย 1 ชิ้นเล็ก 22 กรัม ขนาด 1x2.5 นิ้ว หน้า 0.7 นิ้ว	
3	03/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เต้าหู้ หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
4	04/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		ผัดไก่ ใส่ตับ ข้าวโพดอ่อน เห็ดหูหนู หอมใหญ่ 1 ทักพี / น้ำซุปรวม	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
5	08/04/68	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ทักพี	
		น้ำซุปรวม	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
6	09/04/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นใหญ่หมู ลูกชิ้นหมู ใส่ตับ คะน้า ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ทักพี	
		วุ้นกะทิใบเตย 1 ชิ้น 55 กรัม ขนาด 1.5x1.5 นิ้ว หน้า 1 นิ้ว	
7	10/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ทักพี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ทักพี	
		ชมพู่ 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
8	11/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ผัดแตงกวาดับหมู ใส่ไข่ 1 ท็อป / น้ำซุปรัก+เต้าหู้ไข่	
		ฝรั่ง 1/4 ผลส่วนที่กินได้ 62 กรัม	
9	16/04/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นหมีขาวหมู ลูกชิ้นปลา ใส่ตับ ถั่วงอก ผักบุ้ง 2 ท็อป	
		ข้าวโพดต้ม 1/4 ผลใหญ่ 45 กรัม ขนาด 19.3x5.5 ซม.	
10	17/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ต้มเลือดหมู ตำลึง ถั่วงอก ผักบุ้ง หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ท็อป	
		มะม่วงดิบ(มัน) 1/4 ผล ส่วนที่กินได้ 45 กรัม	
11	18/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ไข่ตุ๋นทรงเครื่องหมู แครอท ต้นหอม (ไข่ 1/2 ฟอง) / น้ำซุปรัก+หมู	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
12	21/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อป	
		ไข่พะโล้หมู ใส่เลือด หัวผักกาด (ไข่ 1/2 ฟอง)	
		กล้วยน้ำว้า 1 ผลส่วนที่กินได้ 52 กรัม	
13	22/04/68	ข้าวผัดสามสีกุ้ง ใส่ไข่ 1.5 ท็อป	
		แกงจืดเต้าหู้ไข่ หมูสับ ใส่เลือด ตำลึง 2 ท็อป	
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
14	23/04/68	ก๋วยเตี๋ยวน้ำเส้นบะหมี่ไก่ ลูกชิ้นไก่ ผักกวางตุ้ง ถั่วงอก 2 ท็อป	
		ฟักทองนึ่งโรยมะพร้าว 60 กรัม 1.5 ท็อป	

ที่	วันที่	ชื่อรายการอาหาร	หมายเหตุ
15	24/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปปี	
		ผัดบวบใส่ไข่ 1 ฟอง 1 ท็อปปี / น้ำซุปรัก+หมู	
		กล้วยหอม 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	
16	25/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปปี	
		แกงจืดผักกาดขาว แครอท หมูสับ ลูกชิ้นปลา 2 ท็อปปี	
		ชมพู 1 ผลส่วนที่กินได้ 75 กรัม	
17	28/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปปี	
		ต้มจับฉ่ายหมู 1.5 ท็อปปี	
		ฝรั่ง 1/8 ผลส่วนที่กินได้ 35 กรัม	
18	29/04/68	ข้าวสวยขาว 90 กรัม 1.5 ท็อปปี	
		ผัดกะเพราหมู ใส้ตับ ถั่วฝักยาว 1 ท็อปปี / น้ำซุปรัก+หมู	
		ไข่ดาว 1 ฟอง 50 กรัม	
		แอปเปิ้ล 1/2 ผลเล็ก ส่วนที่กินได้ 55 กรัม	
19	30/04/68	ข้าวมันไก่ ตับ เลือด	
		ซุปรัก / แดงกวา 1.5 ท็อปปี	
		มะม่วงสุก 1/2 ผลส่วนที่กินได้ 56 กรัม	