

เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 1 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงจืดถั่วแฉกใส่เนื้อไก่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3.ผักรากชูใส่ไข่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 4.ทอดฮอตดอก | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต ไขมัน และ โปรตีน |
| 5.ขนมข้าวต้มมัดใส่ถั่วลิสงคั่วกะพร้าว | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ คาร์โบไฮเดรต |
| 6.ผลไม้ เงาะ | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |



เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 2 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

1. ข้าวสวย

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต

2. แกงจืดผักกาดขาวใส่หมู

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่

3. ผัดผักทองใส่ไข่

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่

4. ถั่วลิสงทอด

สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน และ โปรตีน

5. ขนมข้าวต้มมัดใส่กล้วย

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต

6. ผลไม้ แดงโม

สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน

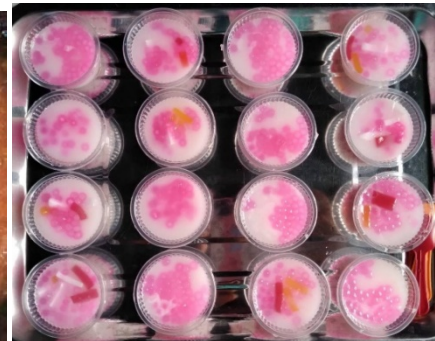


เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 3 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงจืดมันอะลูใส่เนื้อหมู | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ คาร์โบไฮเดรต |
| 3.ผัดแตงกวาใส่ไข่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ แกลือแร่ |
| 4.ผัดปลากระป๋อง | สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน และ โปรตีน |
| 5.ขนมถ้วยฟูนมพรว้า | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 6.ผลไม้ มะม่วงสุก | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |



เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 8 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|------------------------------|---|
| 1. ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2. แกงจืดเห็ดนางฟ้าใส่หมูสับ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3. ผัดบวบใส่ไข่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ วิตามิน |
| 4. ผัดกระเพราปลาหมึก | สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน เกลือแร่ และ โปรตีน |
| 5. ข้าวโพดสาลี | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 6. ผลไม้ สาลี่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |



เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 9 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

1.ข้าวสวย

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต

2.แกงจืดหัวไชเท้าแครอทใส่หมูสับ

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่

3.ผัดถั่วงอกใส่ไข่

สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ วิตามิน

4.หมูยอทอด

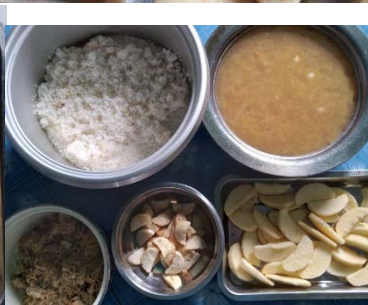
สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน และ โปรตีน

5.ขนมชั้น

สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต

6.ผลไม้ แอปเปิ้ล

สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน

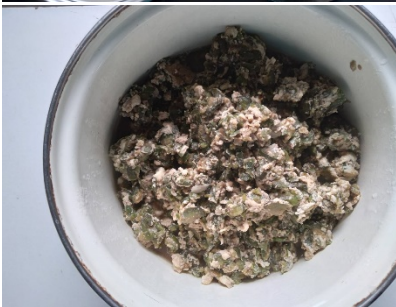


เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 10 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุหลมาก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงจืดกระหล่ำปลีแครอทใส่หมูสับ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3.ผัดมะเขือยาวใส่ไข่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ เกลือแร่ |
| 4.แคบหมู | สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน และ โปรตีน |
| 5.ขนมโดนัท | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต และ ไขมัน |
| 6.ผลไม้ ฝรั่ง | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |



เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 13 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุลมาก นายองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|----------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงผักทองใส่หมูสับ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3.ผัดมะระหวานใส่ไข่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ เกลือแร่ |
| 4.ฮอตดอกทอด | สารอาหารที่ได้รับ คือ ไขมัน และ โปรตีน |
| 5.ขนมโดนัท | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต และ ไขมัน |
| 6.ผลไม้ มะละกอ | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |

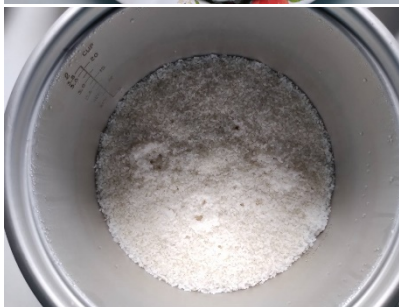


เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 14 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุลมาก นายองค์การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|-------------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงจืดแตงกวาใส่หมูสับ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3.ผัดถั่วงอกใส่ปลาหมึก | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ เกลือแร่ |
| 4.ไข่ต้ม | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน |
| 5.ขนมปังขี้ผึ้ง | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต และ ไขมัน |
| 6.ผลไม้ ลำไย | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |



เมนูอาหารประจำวันของหนู

วันที่ 15 กรกฎาคม 2563

ศูนย์พัฒนาเด็กเล็กบ้านผาฮี้ได้ดำเนินการโครงการอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัย ตามนโยบายของนายกแดนชัย บุลมาก นายกองค้การบริหารส่วนตำบลโป่งงาม ได้อนุมัติงบประมาณค่าอาหารกลางวันสำหรับเด็กปฐมวัยเพิ่ม จำนวน 35 บาท /คน/วัน เพื่อให้เด็กได้รับสารอาหารที่หลากหลาย โดยส่งเสริมด้านโภชนาการให้เด็กปฐมวัยได้รับสารอาหารครบ 5 หมู่ และเพื่อส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการ ด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม สติปัญญา สมวัย สามารถเรียนรู้ได้อย่างมีความสุขต่อไป ดังมีรายการอาหารกลางวัน พร้อมอาหารว่างดังต่อไปนี้

- | | |
|---------------------------|---|
| 1.ข้าวสวย | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต |
| 2.แกงจืดมะระหวานใส่หมูสับ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน และ เกลือแร่ |
| 3.ผัดกระเพราตับไก่ | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน ไขมัน และ เกลือแร่ |
| 4.ไข่เจียว | สารอาหารที่ได้รับ คือ โปรตีน |
| 5.ขนมชั้น | สารอาหารที่ได้รับ คือ คาร์โบไฮเดรต และ ไขมัน |
| 6.ผลไม้ มะม่วงสุก | สารอาหารที่ได้รับ คือ วิตามิน |

