

**THỰC ĐƠN THÁNG 10 (Tuần 1 + 3)
NĂM HỌC 2021 - 2022**

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Hai - 4, 18	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Phở thịt nạc bò (Nước phở: nấu cà chua, củ hành tây, hành hoa)	Sữa bột Dielac	Phở thịt nạc bò (Nước phở: nấu cà chua, củ hành tây, hành hoa)
	Tôm rim thịt lợn móng sấn, hành hoa			
	Cải thảo, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh rau dền nhật nấu tôm			
Ba - 5, 19	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt nạc lợn nấu đỗ xanh và quả bí ngô chín	Sữa bột Dielac	Cháo thịt nạc lợn nấu đỗ xanh và quả bí ngô chín
	Thịt lợn móng rim trứng vịt, hành hoa.			
	Bí xanh, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh rau cải thìa nấu cua đồng			
Tư - 6, 20	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Miến BÐ QC luộc ăn với riêu cua, mọc xiu, củ hành tây, lá hẹ	Sữa bột Dielac	Miến BÐ QC luộc ăn với riêu cua, mọc xiu, củ hành tây, lá hẹ
	Thịt bò, hành tây sốt cà chua, hành hoa			
	Khoai tây, cà rốt xào thịt nạc lợn, rau thì là			
	Canh rau ngót nấu cua đồng			
Năm 7, 21	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Súp khoai tây nấu thịt nạc lợn, bột năng rau thì là	Sữa bột Arti 1	Súp khoai tây nấu thịt nạc lợn, rau thì là
	Trứng chim cút, thịt lợn móng sốt cà chua			
	Quả đỗ xào, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh mồng tơi, quả mướp nấu cua đồng			

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Sáu - 8, 22	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Miến trĩ luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt bò, củ hành tây, hành hoa	Sữa bột Dielac	Miến trĩ luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt bò, củ hành tây, hành hoa
	Cá trắm sốt cà chua, rau thì là			
	Rau cải thìa xào thịt nạc lợn			
	Canh cà nấu dứa, cà chua, cua nham tay, rau thì là			
Bảy - 9, 23	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt vịt nấu hạt sen, rau mùi tàu	Sữa bột Dielac	Cháo thịt vịt nấu hạt sen, rau mùi tàu
	Thịt bò rim thịt lợn nấm hương			
	Gia đũa, miến dong xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh rau hẹ nấu cua đồng			

* Chú ý : Nhóm thực phẩm thay thế

Các loại rau: (Cải chíp - Cải ngọt - Cải thìa);(Rau ngót - Rau dền nhật - Rau muống); (Rau cải bắp - Cải thảo)

Các loại củ, quả: (Khoai Môn- Khoai sọ - Khoai tây); (Bí xanh - Quả bầu); (Quả đu đủ xào - Quả đu đủ - quả đu đủ co ve)

Các loại thịt: (Thịt bò - Thịt bê); (Tôm đồng - Tôm biển - Tép đồng); (Trứng vịt - Trứng chim cút - Trứng gà)

Các loại cá, cua: (Cá trắm - Cá trôi); (Cua đồng - Cáy - Rạm)

Rau thơm: (Hành hoa - Mùi tàu);

Nam Hùng, ngày 01 tháng 10 năm 2021

Người xây dựng

Hiệu trưởng

Nguyễn Thị Thúy

**THỰC ĐƠN THÁNG 10 (Tuần 2 + 4)
NĂM HỌC 2021 - 2022**

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Hai - 11, 25	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Súp thịt nạc lợn nấu khoai lang, quả bí ngô chín, bột năng	Sữa bột Dielac	Súp thịt nạc lợn nấu khoai lang, quả bí ngô chín
	Thịt lợn dim cà rốt, hành hoa			
	Cải bắp, cà rốt xào thịt nạc lợn			
	Canh rau muống nấu cua đồng			
Ba - 12, 26	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Miến gạo luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt gà, củ hành tây, hành hoa	Sữa bột Dielac	Miến gạo luộc ăn với riêu cà chua nấu thịt gà, củ hành tây, hành hoa
	Quả bầu xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh rau đay, quả mướp nấu tôm			
Thứ - 13, 27	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo lươn nấu quả bí ngô chín, rau mùi tàu	Sữa bột Dielac	Cháo lươn nấu quả bí ngô chín, rau mùi tàu
	Thịt gà, thịt lợn mỡ sấn dim hành hoa			
	Miến dong, quả mướp xào thịt nạc lợn			
	Canh bí xanh nấu cua đồng, hành hoa			
Năm - 14, 28	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Bún riêu cà chua nấu thịt nạc bò, củ hành tây, hành hoa	Sữa bột Dielac	Bún riêu cà chua nấu thịt nạc bò, củ hành tây, hành hoa
	Thịt nạc bò, thịt lợn dim hành tây, hành hoa			
	Cải chíp xào tôm			
	Canh xu hào, khoai tây, cà rốt nấu thịt nạc lợn, rau thì là			

Thứ	Bữa chính sáng Mẫu giáo + Nhà trẻ (10 giờ 15 đến 10 giờ 30)	Bữa phụ Mẫu giáo (14 giờ 30)	Bữa phụ NT (13 giờ 30)	Bữa chính chiều Nhà trẻ (15 giờ 30)
Sáu - 15, 29	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Cháo thịt gà nấu đậu xanh, hạt sen, rau mùi tàu.	Sữa bột Dielac	Cháo thịt gà nấu đậu xanh, hạt sen, rau mùi tàu.
	Thịt mỡ lợn. Đậu phụ sốt cà chua, hành hoa			
	Rau muống xào thịt nạc lợn			
	Canh cải thảo nấu cua đồng			
Bảy - 16, 30	Cơm gạo bắc hương	Sữa bột Dielac + Súp đậu đen nấu khoai lang, bột năng, đường kính	Sữa bột Dielac	Súp đậu đen nấu khoai lang, bột năng, đường kính
	Trứng, thịt mỡ lợn, hành hoa hấp			
	Qua bí ngô non, cà rốt xào thịt nạc lợn, hành hoa			
	Canh rau lang ngọt nấu cua đồng.			

* Chú ý : Nhóm thực phẩm thay thế

Các loại rau: (Cải bắp - Cải ngọt - Cải thìa); (Rau ngót - Rau dền nhật - Rau muống); (Rau cải bắp - Cải thảo)

Các loại củ, quả: (Khoai Môn- Khoai sọ - Khoai tây); (Bí xanh - Quả bầu); (Quả đỗ xào - Quả đỗ đũa - quả đỗ co ve)

Các loại thịt: (Thịt bò - Thịt bê); (Tôm đồng - Tôm biển - Tép đồng); (Trứng vịt - Trứng chim cút - Trứng gà)

Các loại cá, cua: (Cá trắm - Cá trôi); (Cua đồng - Cáy - Rạm)

Rau thơm: (Hành hoa - Mùi tàu);

Nam Hùng, ngày 01 tháng 10 năm 2021

Người xây dựng

Hiệu trưởng

Nguyễn Thị Thúy