**THỰC ĐƠN TUẦN 1 THÁNG 10 NĂM 2023**

**(Từ 02/10 đến ngày 06/10)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **THỨ** | **BỮA ĂN** | **6 THÁNG** | **CHÁO** | **NHÀ TRẺ** | **MẪU GIÁO** |
| **Thứ Hai****02/10/2023** | **SÁNG** | Cháo gà cà rốtSữa Deli | Cháo gà cà rốtSữa Deli | Bánh canh gà trứng cútSữa Deli | Bánh canh gà trứng cútSữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Lê ép | Lê ép | Rau câu | Kem |
| **TRƯA** | Cháo cá lóc rau dềnTM:Dưa hấu ép  | Cháo cá lóc rau dềnTM: Dưa hấu ép | Mặn: Cá lóc hấp bầu Canh: thịt bò khoai sọTM: Dưa hấu | Mặn: Cá lóc hấp bầuCanh: thịt bò khoai sọTM: Dưa hấuPhu: thịt heo kho củ cải (GĐ 4A-5A) |
| **XẾ** | Cháo bò khoai sọSữa Deli | Cháo bò khoai sọSữa Deli | Lẩu ếch lá lốt + búnSữa Deli | Lẩu ếch lá lốt + bún Sữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Rau dền luộc |
|  **Thứ Ba****03/10/2023** | **SÁNG** | Cháo tôm cải ngọtSữa Deli | Cháo tôm cải ngọtSữa Deli | Miến tôm rau rămSữa Deli | Miến tôm rau răm, miến xào tôm thịt, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cauSữa deli |
| **GIỮA BUỔI** | Mận ép | Sữa chua | Sữa chua | Sữa chua |
| **TRƯA** |  Cháo thịt bằm đậu tibo TM: Nho ép | Cháo thịt bằm đậu tibo TM: Nho ép | Mặn: heo nấu đậu**Can**h: cua rau đayTM: nho | Mặn: heo nấu đậu**Can**h: cua rau đayTM: nho |
| **XẾ** | Cháo cá hồi bó xôiSữa Deli | Cháo cá hồi bó xôiSữa Deli | Lagu bò + bánh mìSữa Deli | Lagu bò + bánh mìSữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai  |
| **DC-BP** |  |  | Cà tím um | Cà tím um |
|  **Thứ Tư 04/10/2023** | **SÁNG** | Cháo bò bí đỏSữa Deli | Cháo bò bí đỏSữa Deli | Bánh mìSữa Deli | Bánh mìSữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Dưa lưới ép | Dưa lưới ép | Pudding | Pudding |
| **TRƯA** | Cháo lươn cải thìa TM: Sinh tố thanh long | Cháo lươn cải thìaTM: Sinh tố thanh long | Mặn: Lươn xào lănCanh: Thịt gà dưa hườngTM: Thanh long | Mặn: Lươn xào lănCanh: Thịt gà dưa hườngTM: Thanh longPhụ:Trứng chiên (GĐ 3B-4B) |
| **XẾ** | Cháo gà đậu xanhSữa Deli | Cháo gà đậu xanhSữa Deli | Cháo mực đậu xanh, nấm rơmSữa Deli | Cháo mực đậu xanh, nấm rơmSữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Cải thìa luộc |
|  **Thứ Năm****05/10/2023** | **SÁNG** | Cháo cá diêu hồng tần ô Sữa Deli | Cháo cá diêu hồng tần ô Sữa Deli | Bún cá cà cần, bún thịt nướng, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cauSữa Deli | Bún cá cà cần, bún thịt nướng, cá viên khoai tây chiên, chả giò chiên, xúc xích, bánh ướt rau quế, bắp luộc, chuối cauSữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Táo ép | Bánh flan | Bánh flan | Bánh flan |
| **TRƯA** | Cháo bò bắp non carrotTM: chuối | Cháo bò bắp non carrotTM: chuối | Mặn: Bò xào ớt chuôngCanh: tôm rau ngótTM: chuối | Mặn: Bò xào ớt chuôngCanh: tôm rau ngótTM: chuối |
| **XẾ** | Cháo tôm rau ngótSữa Deli | Cháo tôm rau ngótSữa Deli | Hoành thánh gàSữa Deli | Hoành thánh gàSữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |  | Bí đỏ um |
|  **Thứ Sáu****06/10/2023** | **SÁNG** | Cháo bò khoai tâySữa Deli | Cháo bò khoai tâySữa Deli | Hủ tiếu bò kho giá hẹSữa Deli | Hủ tiếu bò kho giá hẹSữa Deli |
| **GIỮA BUỔI** | Ổi ép | Yakult | Yakult | Yakult |
| **TRƯA** | Cháo tôm mồng tơiTM: Sinh tố Xoài  | Cháo tôm mồng tơiTM: Sinh tố Xoài | Mặn: Chả tôm rong biển sốt dầu hàoCanh: thịt bằm susu cà rốt, củ dềnTM: Nước chanh | Mặn: Chả tôm rong biển sốt dầu hàoCanh: thịt bằm susu cà rốt, củ dềnTM: Nước chanhGĐ 5C :Sườn ram mặn |
| **XẾ** | Cháo thịt bằm củ dềnSữa Deli | Cháo thịt bằm củ dềnSữa Deli | Soup cua nấm tuyếtSữa Deli | Soup cua nấm tuyếtSữa Deli |
| **SDD** |  |  | Phô mai | Phô mai |
| **DC-BP** |  |  |   | Rau muống luộc |

**\*Trẻ thừa cân, béo phì giảm tinh bột, giảm dầu mỡ, tăng cường vận động, tăng rau xanh, ăn trái cây, canh trước khi ăn cơm.**

**\*Trẻ suy dinh dưỡng cân nặng, chiều cao: bổ sung thêm phomai, sữa tươi.**

**\*Trẻ dị ứng hải sản thay thế bằng các món thịt.**

 Quận 3, ngày 02 tháng 10 năm 2023

 Phó Hiệu Trưởng Cấp Dưỡng

 Nguyễn Thị Thi Võ Kim Quyên